

प्राकृतिक जीवनकी ओर

एडोल्फ जस्टकी

Return to Nature

का

भावानुवाद



अनुवादक

विठ्ठलदास मोदी



आरोग्य-मंदिर-प्रकाशन

प्रकाशक
आरोग्य-मन्दिर
गोरक्षपुर

पहली बार जनवरी १९५१
दूसरी बार नवंबर १९५४

मूल्य
अढ़ाई रुपये

मुद्रक
ज० वे० शर्मा
इलाहाबाद का प्रिन्टिंग प्रेस
इलाहाबाद

इस अनुवादके बारेमें

‘प्राकृतिक जीवनकी ओर’ एडोल्फ जस्टकी प्राकृतिक चिकित्सा-सम्बन्धी साहित्यमें बेजोह पुस्तक ‘रिटर्न टू नचर’ (Return to Nature) का अनुवाद है।

इस अनुवादके साथ एक छोटी-सी कहानी जुड़ी हुई है।

गांधीजीकी आत्मकथाका हिन्दी अनुवाद पहले पहल सन् १९२६ में निकला था। पुस्तक इतनी मनोहारी है कि मैं पढ़ना आरम्भ करते ही उसमें लल्लीन हो गया। उसी वक्त मन जाना कि लोग पढ़नेके पीछे सेना कैसे भूस जाते हैं। उसमें गांधीजीने अपन प्राकृतिक चिकित्सा प्रमत्ता भी उल्लेख किया है और बताया है कि ‘रिटर्न टू नचर’ से ही उनकी प्राकृतिक चिकित्साकी ओर आकृष्ट किया और लगाया तथा इसके प्रयोगोंसे विश्वपर मिट्टीके प्रयोगसे उन्होंने स्वयं काम उठाया ही औरोंको भी सामान्वित किया। उसी समय यह इच्छा हुई कि अगर इस पुस्तकका अनुवाद मिलता तो मैं भी पढ़ता पर अनुवाद प्राप्त नहीं था। बात आई और बनी गई।

सन् १९३६में जब मैं अपने रोगोंकी चिकित्साके सिरुसिलेमें प्राकृतिक चिकित्सासे परिचित हुआ तो ‘रिटर्न टू नचर’ का भी परिचय मिला और शायद हुआ कि प्राकृतिक चिकित्साके मूल सिद्धांतोंको समझनेके लिए यह पुस्तक अर्यावश्यक है—यह तो नीबका वह पत्थर है जिसपर प्राकृतिक चिकित्साकी सारी इमारत साड़ी की गई है। अब मूझकी सोज हुई पर मूस भी मेरे सोजे हिबुस्तानमें नहीं मिसा। सयोगसे मिसा जावर सन् १९४१में एक मित्रके पास। पढ़ा लगता था, बयिता पढ़ रहा हू, लेखक सादगीसे सरपका अन्वेपण करता जा रहा है और उसके प्रकाशमें हमारा मोह हमारी मुड़ता, हमारी गल्ल घारणाई विलीन होती जा रही है।

आत्मकथाक बाद यह दूसरी पुस्तक भी जिसन मुझे इस बंदर सोचनका सामान दिया ।

इच्छा हुई कि इसका मैं अनुवाद करूँ । उस समय इच्छाने और जोर लगाया—जब यह बात हुआ कि हिंदीका छोड़कर हिब्रुस्तानकी प्रायः सभी मुख्य भाषाओंमें इसके अनुवाद मौजूद है और गुजरातीमें तो हमारे एक नहीं पाँच-पाँच अनुवाद हुए हैं । किसी तरह इसका पहला अम्माय पूरा किया । लगा कि अनुवाद कर सकता हूँ, पर कुछ तो अनुवादमें लगनवाली मिहनतके स्वास्त और विघटनकर अन्य कार्योंमें लगे रहनेके कारण अनुवादका काम आग नहीं बढ़ सका ।

इस तीन वष बीत चुके थे कि मैं जुलाई सन् १९४३में तत्कालीन सर कारद्वारा गिरफ्तार किया गया और गोरखपुर-जेलमें नजरबंद कर दिया गया । पकड़ आनेके समय ही मैं अनुवाद पूरा करनेके विचारसे प्राकृतिक चिकित्सा-संबंधी पुस्तकोंमें अपने दृष्टिमें यह पुस्तक और बागज-कलम भी रग लिया था । जेलमें समय काफी था काफी ही नहीं था बल्कि बहुत घाटनका सवाल था अतः मुझ अनुवादका मुहाबरा न होनेकी बजहसे अधिकांश समय लगनका कोई डर नहीं था । एक विचार यह भी आया कि क्यों न समग्र प्राकृतिक चिकित्सापर ही एक पुस्तक लिखूँ पर 'स्टिन टू नंबर' के मोहल जोर पकड़ा और मैं इसका अनुवाद आरंभ कर दिया । जून १९४४में, जब मैं नजरबंदीसे रिहा किया गया, तब यह अनुवाद पूरा हो चुका था । तबसे अबतक यह अनुवाद पड़ा रहा । बहुत चाहा पर कोई विश्वसनीय प्रकाशक न मिलन, प्रकाशनका अविचार न मिलने अच्छा प्रस न मिलन और बागजकी विस्तृतगी वजहसे इतना प्रकाशन रका रहा ।

आज यह अनुवाद प्रकाशित हो रहा है इसकी पांडुलिपिको गुच्छित रखनकी मरी जिम्मेदारी सतम हो गई है । प्राकृतिक चिकित्साने मुझ स्वास्थ्य-दान दिया है इस लिहाजसे इसके प्रति मरा भी फर्क है उसे मैं इस रूपमें किसी बंधनमें बुझानेका प्रयत्न किया है ।

भाषा है मेरे इस अनुवादसे औरोंको प्रेरणा मिलेगी और वे इससे अच्छा अनुवाद हिंदी जगतको भेंट करनेका प्रयत्न करेंगे ।

पाठकोंको एक बात और बता दूं वह यह कि गांधीजी सन् १९४६में प्राकृतिक चिकित्साकी ओर विषयरूपसे रुजू हुए थे और अपना क्षय जीवन इसीमें खताना चाहते थे । वे प्राकृतिक चिकित्सा और प्राकृतिक चिकित्सकोंके भी संबंधमें लिखते रहे थे । २ जून १९४६के 'हरिजन' में उन्होंने लिखा था 'बूने जस्ट और फादर कनाहपने जो लिखा है वह सबके लिए है और सब जगहोंके लिए है यह सीमा है, उसे जानना हमारा धर्म है । कृदरती इलाज जाननेवालोंके पास उसकी थोड़ी बहुत जानकारी होती है और होनी चाहिए ।

यहां जस्टसे मतलब उनकी उक्त पुस्तक 'रिदन टू नेवर' (प्राकृतिक जीवनकी ओर) से ही है ।

आरोग्य-मंदिर
गोरखपुर
३० जनवरी ५१

पंडित दासदास

विषय-सूची

१ प्राकृतिके बोल	६
२ प्राकृतिक स्नान	१५
३ शरीरको धुपधपाना और रगड़ना	६८
४ वायु और प्रकाश-स्नान	७८
५ लम्हरीदार सोंपही	६५
६ वेप भूपा	६८
७ धरती माता	११४
८ सर्दीका भय	१३६
९ मिट्टी	१५६
१० प्राकृतिक आहार	१६७
११ मांस और शराब	२०३
१२ जम्नि	२१७
१३ भोजनका उपयुक्त समय	२२३
१४ बच्चोंका पालन-पोषण	२२५
१५ शिक्षा क्या है ?	२४०
१६ उपचार	२४५

प्राकृतिक जीवनकी ओर

प्रकृतिके धोखे

सृष्टिकर्ताने मनुष्यको सवधा नीरोग और सदाचारी बनाया, न शरीरमें कोई मलिनता थी न आत्मामें। भला सवशक्तिमान, सवमगलमय सवज्ञ इश्वरकी रचना अपूण, सदोप, रोगी, पापी, कगाल और दुःखी कैसे हो सकती थी ? मनुष्य पाप-तापसे विमुक्त आनदपूर्ण स्वर्गमें रहता था। इसी स्वर्गीय आनदकी बात सुननेपर लोग स्वर्गको पृथ्वीकी नहीं आकाशकी वस्तु मानने लगते हैं। यह सकारण है।

आज कहींपर एक भी तो मनुष्य स्वस्थ नहीं दिखाई देता। पृथ्वीपर सवत्र रोग और शोकका साम्राज्य है। जन्मसे मृत्युपर्यंत मनुष्यको राग और दुःख घेरे रहते हैं। ससारमेंसे आत्मीयता भ्रातृभाव उठ गये हैं। घृणा, ईर्ष्या, द्वेष, पाप और अपराधोंने धारो ओर अपने पांव फैला रखे हैं। आज एक भी ऐसा व्यक्ति न मिलेगा जो चिंता, कष्ट, शोक, सताप, उदासी और निराशासे घिरा हुआ न हो।

मनुष्य इस दशाको क्यों पहुंचा ? प्रकृतिकी अवहेलना करके और विज्ञानके भ्रम-आलमें पड़नेके कारण।

प्रकृति माता तो आज भी हमें स्वास्थ्यका सीधा और सरल माग बतानेको कुठित नहीं है।

प्रकृतिकी सीखपर ध्यान न देनेके कारण ही मनुष्य

हजारों किस्मके रोगोंका शिकार बना हुआ है। वनके पशुओं और गगनचारी पक्षियोंन कभी अपने सिरपरसे प्रकृति माताका वरद हस्त हटने नहीं दिया। अतः वे रोगोंसे मुक्त तो हैं ही उनमें पाप और अपराध-सरीसृप वस्तु भी नहीं पाई जाती।

आज प्रकृतिके प्रांगणमें बर्दाश्त ही बौद्ध स्थान हो जा मनुष्यके हाथकी सफाईकी करामातसे अछूता हो, जहाँ अपना बुझाल कर लगाकर उसने कुछ-न-कुछ बिगाड़ न दिया हो। इस कारण पशु या पेड़ोंमें रोगोंके कुछ चिह्न मिल जायेंगे, पर मनुष्यके अन्त दुःख और घोर कष्टोंकी तुलनामें उनकी काह गिनती नहीं है।

प्रकृतिके सपकमें रहनेवाले पशु-पक्षी सबदा व सवया नीराग रहते हैं। पर उन्मुक्त प्रकृतिमें उनका सबध विच्छेद कर देनेपर, प्रवाण, वायु पृथ्वी और जलसे उनका तात्सुक् तोड़ देनेपर उन्हें वह आहार नहीं मिलता जो प्रकृतिने उनके लिए उपजाया है और तब वे सहजमें रोगोंके पजेमें पँचने लगते हैं।

विज्ञानका ब्रह्मा अपनी आंखोंसे उतारकर गुले दिए और दिमागसे प्रवृत्तिकी ओर देखनेपर हमें स्पष्ट दिखाई देता है कि हमारे रागी बने रहनेका एकमात्र कारण हमारा प्रकृति के बोलपर ध्यान न देना। हम उसके प्रत्यक्ष नियमको नृपण्य करते हैं। हम उसने बताये राग्यस भटका हुए हैं।

प्रकृतिकी 'याय-नरायणता'के ओचित्यके सबधमें दा मत नहीं हो सकते। जहाँ यह अपना बाह भी नियम भग करन वाले अपराधीका दंड देती है वहाँ उसके नियमांुमार चलनेपर यह पुरस्कार देना भी नहीं भूलती।

कैसा भी कोई रोग क्यों न हो मनुष्य उससे मुक्त होनेका अधिकारी है अपनी नियत प्रमत्तता प्राप्त करनेका हकदार है । एकमात्र माग उसका यही है कि वह दमानदारीसे प्रकृतिकी शरण जाय । उसे प्रकृतिके बोलोंपर चलनेकी हर तरहसे कोशिश करनी चाहिए । भोजन उसे वही ग्रहण करना चाहिए जो प्रकृति माताने उसके लिए अपने हाथों पकाया है । उसे जल वायु, आकाश, पृथ्वी और प्रकाशसे प्राकृतिक सबध जोड़ना चाहिए । प्रकृतिकी भाषा अत्यन्त सुबोध है वह अपने आदेश सब प्राणियोंको—पशु और मनुष्य दोनोंको बहुत स्पष्ट रूपसे देती है ।

प्रकृतिकी कभी यह इच्छा नहीं रही है कि मनुष्य जीवनके सच्चे रास्ते और स्वास्थ्य प्राप्तिकी सरल पद्धतिके सबधमें इतना अनभिज्ञ और इतना परेशान रहे कि उसे अपने साथियोंसे इन नियमोंपर वाद-विवाद करना पड़े और अपनी अनभिज्ञताके कारण उसे चिंता और शकाका शिकार बनना पड़े । अब हम मनुष्यसे शिक्षा न लेकर प्रकृतिकी सीख सुनेंगे ।

प्रकृतिके सिखावनके ढंग कुछ निराले हैं । उसकी शिक्षा न पुस्तकोंमें लिखी मिलती है न वह बद कोठरियोंमें बिठाकर शिक्षा देती है । वह अपनी इच्छाको साफ और सही-सही मनुष्यकी नसर्गिक वृत्ति और ज्ञानेंद्रियोंद्वारा प्रकट करती है । सयत मनुष्यका विवेक भी जाग्रत रखती है ।

ससारके हर हिस्सेके जगली कहानेवाले लोग आज भी स्वास्थ्य नियमोंका पालन करते हैं । यह सर्वविदित है कि प्रकृतिके इन वचनोंकी ज्ञानेंद्रियां इतनी सतर्ज और नसर्गिक वृत्ति इतनी सतक होती हैं कि स्वास्थ्यके लिए हानिकार या उसे

बहुत आसान है। पर उसे चाहिए कि सब ओरसे ध्यान हटाकर प्रकृतिकी आवाज, नैसर्गिक वृत्ति, विवेक, चानेन्द्रियपर चलनेका प्रयत्न करे।

प्रश्न यह उठता है कि क्या आजका मनुष्य प्रकृतिसे वही पथ प्रदर्शन प्राप्त कर सकता है जो पशु अपनी नैसर्गिक वृत्ति-के द्वारा पाता है ?

इसमें सन्देह नहीं कि मनुष्यको प्रकृतिकी आवाजपर चलना बंद किये एक युग हा गया। इस कारण उसकी नैसर्गिक वृत्ति और विवेक शिथिल हो गये हैं और चानेन्द्रिया निम्न हो गई हैं तथापि हमारे पथ-प्रदर्शन करनेभरने के पर्याप्त हैं। कवि-वर गेटेने लिखा है

"हमारे हृदयमें बँठा हुआ दैवता बहुत
मद-मद बोलता है, आवाज धीमी है उसकी,
पर है स्पष्ट। वह दैवता हमें बताता रहता
है कि हम क्या ग्रहण करें और क्या नहीं।"

प्रकृतिकी वाणीपर ध्यान देना आरम्भ करनेपर एक बार फिर प्रत्येक वस्तु मेरे सामने स्पष्ट हो गई। विनाश विनाश विषयोंके सबंधका ज्ञान, जिसकी प्राप्ति की मुझे आयक्ष्यता थी, प्राप्त हो गया। इसके लिए मुझे किसी प्रकारके अन्याय या दोषमें अपना मग्न होना नहीं पड़ा।

जो कुछ मने सोता है, खुदरतसे ही सीखा है। उसीन मुझे रास्ता दिखाया है।

मनुष्य जिनका ही अधिक प्रकृतिकी ओर ध्यान देना उतना ही उसका विवेक और नैसर्गिक वृत्ति जाग्रत होगी और मार्ग

द्रिया सतेज होगी । आज भी वह बच्चों और पशुओंसे प्रकृतिके निर्देशोंके सवधमें बहुत कुछ सीख सकता है । इन सौभाग्यशाली जीवोंने अपने पथ-प्रदर्शकके भावोंकी रक्षा की है । हर गाढ़े समयपर हमें इनसे सहायता लेनी चाहिए ।

विज्ञानके मोहक रूपसे बचनेकी शक्ति प्राप्त कर लेनेपर प्रकृति मनुष्यका आसानीसे पथ प्रदर्शन कर सकेगी । फिर स्वास्थ्य और सुखके मिलनेमें क्या देर लग सकती है ? तब मनुष्यकी दशा समुद्रमें पड़ी उस बेपतवारकी नावकी भांति नहीं रह जायगी कि जिसके भाग्यमें घट्टानोंसे टकराकर टट जाना ही वंदा है ।

प्राकृतिक ज्ञान

पिछली शताब्दीमें अनेक प्रतिभाशाली एवं महान व्यक्ति प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीके उद्भयनमें लगे रहे । उनकी प्रतिमाने उन्हें प्रकृतिके नियमोंसे परिचित कराया । प्रिस्नीज स्त्राय, ग्रेहम, ब्रसो, रिक्ली कनाइप, कूने, डेंसमूर, ट्राल आदिने इस दिशामें महान कार्य किये और अक्षय कीर्ति कमाई । उन्होंने अघेरेमेंसे प्रकाशकी किरणें खोज निकालीं ।

पर इन सभी सज्जनोंने नैसर्गिक वृत्तिको पथ प्रदर्शनका मौका नहीं दिया और न कभी प्रकृतिकी अन्य सब आवाजोंका जिनका मैंने अक्सर जिक्र किया है, पूरी इमानदारीसे अनुसरण किया । उन्होंने बच्चों और पशुओंके जीवनका भी पूरा अध्ययन नहीं किया । ये छोटे प्राणी आज भी इस सम्यताके युगमें पले प्रौढ़ मनुष्योंकी अपेक्षा प्रकृतिकी राहका अधिक

अनुसरण करते हैं। इन सज्जनोंने प्रकृतिके उपादाना एव दृष्टाओंपर भी ध्यानपूर्वक और समझदारीसे विचार नहीं किया इसलिए उनकी शिक्षा और उनका बताया भाग पूर्ण नहीं है। उसमें अनेक भूलें और गलतियाँ मिलती हैं। उनकी उपचार-पद्धतियोंका लोग अधिकतर भूल गये हैं और वह दिन दूर नहीं है जब वे विस्मृतिके गतमें सबका विलीन हो जायेंगे।

मनुष्यको प्रकृतिसे अपना सबध-विच्छेद किए हजारों वर्ष हुआ है। अब धीरे-धीरे-धीरे वह प्रकृति और उसके नियमों के सबधमें अपना वस्तुस्थिति समझ सकता है।

प्राकृतिक चिकित्सा प्रणालीके निर्माणमें हाथ बढ़ानेवाले सभी सज्जन हमारी अधिक-से-अधिक प्रशंसाके पात्र हैं। ये सर्वांगीण सत्य प्राकृतिक नियमोंके निकट परी तरहसे नहीं पहुँच सके एव उनकी पद्धति सदोष है। इससे लिए न तो हमें उनकी निंदा करनी चाहिए, न उन्हें दोषी ठहराना चाहिए।

दुनियाके सभी समाजमें हुए अवतारोंके सभी आंदोलनोंमें प्राकृतिक चिकित्सासबसे अधिकतर सबसे अधिक गभीर और शक्तिशाली है। उसका सबध मनुष्यकी सबसे बड़ी निधि—स्वास्थ्यसे है। स्वास्थ्यपर ही उसके जीवने के सारे आनंद एव सुखियाँ निर्भर हैं और स्वास्थ्य ही उसे प्रत्येक प्रकारके दुःख, श्रम और वाससे बचा सकता है। अतः हम विषयपर अपने विचार प्रकट करते समय हमें न किसीके सबध में चुप रहने और न किसीके दावापर परमा दालनेकी जरूरत है। हमें चाहिए कि इस महान् कार्यमें हमें हुए लोगोंपर अपनी सतक दृष्टि रखें और प्रत्येक व्यक्ति, हिता और व्यक्तिगतों का उसके सामने गीण समझें।

इस दृष्टिसे मैं अपने पहलेकी प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति और पुराने चालके शाकाहारकी गलतिया प्रकाशमें लानेसे नहीं किम्बकूंगा। पर ऐसा करनेमें किसीको कष्ट पहुचानेकी मेरी जरा भी इच्छा नहीं है।

अब मैं एक ऐसी जीवन-पद्धति और चिकित्सा-पद्धतिका जिक्र करूंगा जिसका विज्ञानसे कोई संघर्ष नहीं है। इसमें हमें, जसा कि मैंने पहले कई बार कहा है, प्रकृति-गुरुसे पथ प्रदर्शन प्राप्त करना होगा और निश्चय ही एक दिन एक उज्ज्वल सुंदर प्रभात-की वेलामें तमसावृत गगनको भेदकर प्रकाशकी किरणें प्रस्फुटित होगी, जिसका मानव-जाति प्रसन्नतापूर्वक स्वागत करेगी।

यह चिकित्सा-पद्धति प्रकृति-गुरुकी भांति ही अत्यंत सीधी-सादी एवं सरल है। इस पद्धतिमें प्रत्येक रोग और रोगोंकी एक ही प्रणालीसे चिकित्सा होती है और इसकी मान्यता है कि सभी रोगोंका कारण अप्राकृतिक जीवन है तथा प्रकृतिक नियमों एवं कार्योंमें कहीं व्यत्यय नहीं है। मेरी धारणा है कि सभी प्रचलित प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धतिया धीरे धीरे इस एक सच्ची प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धतिमें विलीन हो जायगी।

इस पद्धतिमें, जिसे सीखना कहा जाता है उस अर्थमें, सीखनेको कुछ नहीं है। कोई भी, जिसने अपनेको आधुनिक विज्ञानकी चकाचींधसे मुक्त कर लिया है एवं बुद्धिमत्ताको आधुनिक अर्थोंमें ग्रहण करनेसे अपनेको धृष्टा लिया है इसका व्यवहार कर सकता है। इस पद्धतिका अनुसरण करनेवाला मारा चिकित्सक समुदाय, भेषज-पद्धतियों आदिकी गुलामी करनेसे और परवशतासे बच जाता है।

प्रकृति कभी गलती नहीं करती। अतः प्रकृतिमें वह

विरोधाभास और धुन नहीं है जिससे कारण लोग प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीको अपनाते भिन्नत्वमें हैं।

जो रोगी हर तरहका पथ प्रदयन प्रकृतिसे ही प्राप्त करता है उसे प्रकृति विना किसी प्रकारकी फँडोरता दिखाए बड़ी कामगुतासे, बिना कष्टकर अभावोंमें डाले, बड़े आराम, मौज, दीर्घता और निदध्यात्मक भावसे स्वास्थ्य, शक्ति और जीवनके तेजवान वसुधामोसे भरे, हरे भरे प्रवादापूण उद्यानका अधिकारी बनाती है। सबसे बड़ी बात तो यह है कि सस्तरसे सस्तर प्राणलेवा रोग, जिन्हें देखकर चिकित्सक अपनेका असहाम पाता है, प्रकृतिसे हाथों पड़कर अपनी भयकरता को देते और नष्ट हो जाते हैं।

सच्ची प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धतिकी राग मजय दाकि मस्तिष्क और आत्मातक पहुँचती है। दिमागमें बाले गरु पट जाते हैं और आत्मा म्यास्थ्यदायक शक्ति जलमें अवगाहन करती है। मनुष्य पाप, दोष, घृणा, इर्ष्या एवं अगुम चितनसे मुक्ति पा जाता है और पीडित मनुष्यक हृदयमें फिर शांति, आनंद, मातृभाव एवं प्रसन्नताको स्थान मिलता है।

अनमें नूतन वसत अपनी उपा सुदरी लिए अयतरित हाता है और मनुष्यको इस पृथ्वीपर स्वगका आनंद मिलने लगता है।

मैं अपनी चिकित्सा करने वरुण एवं वार प्राकृतिक चिकित्सा प्रणालीकी गलतियों उत्पन्नो एवं इगसे द्वारा मनुष्य और प्रकृतिसे बीच गड़े किए गए भगद्वेका देगकर हमसे भाग पडा हुआ था। जिस प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धतिका मैं वजन करने जा रहा हूँ, अनमें जानर उसीमें मुझे सम्य शांति और आन मिले।

जब इस शताब्दीमें लोगोंने नैसर्गिक वृत्तिद्वारा प्रेरित होकर एक बार फिर प्रकृतिकी राह पकड़ी तो उन्हें ज्ञात हुआ कि सभी रोग शरीर एवं रक्तके दूषित होने—उनमें रोगोंके कीटाणु एवं विजातीय द्रव्यके प्रवेश पानेसे होते हैं। इस सत्यकी जानकारीके बाद औपघोषोपचारकी सीखके अनुसार रोगियोंके शरीरमें विष एवं कोढ़ भी असजातीय वस्तु—दवा आदि डालकर रोगका भूत भगानेकी कोशिश बंद कर दी गई। फिर लोगोंने रोगी शरीरमेंसे विजातीय द्रव्य निकालनेकी कोशिश प्राकृतोपचारके केवल एक साधन—जलद्वारा की।

इस दिशामें विसैंट प्रिसनीज नामक एक किसान सज्जन अग्रणी थे। इसलिए उन्हें आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीको सही नींवपर खड़ा करनेवाला पहला आदमी कहना चाहिए।

आरम्भमें जल-चिकित्सा-प्रणाली ही प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली थी। पहले पहल केवल जल-चिकित्सालय स्थापित हुए।

इसलिए मेरी पहली कोशिश यही हुई कि मैं स्वयं पहले प्रकृतिसे जलके सही प्रयोग सीखू।

इस कोशिशमें मैंने महसूस किया कि मेरी अतर्ध्वनि, जिसे नैसर्गिक वृत्ति कहनी चाहिए, जलके किसी सास प्रयोगके लिए प्रेरित नहीं कर रही है।

पर मुझे कुछ वनवासियोंसे ज्ञात हुआ कि प्रकृतिके प्रागण-में विचरनेवाले पशु, जो अपने सारे काय नैसर्गिक वृत्त्यनुसार करते हैं, स्नानके विषयमें कुछ सास नियम बतते हैं।

मैंने उनकी आवृत्ति अध्ययन करना आरम्भ किया और इन सध्योंपर पहुँचा।

ये क्यों स्नान नहीं करते यह भी स्पष्ट^१ है। स्नानसे शांति मिलती है, यदि शिकारपर जीनेवाला जानवर शांत हो जाय तो उसका काम ही बिगड़ जाय। उनके लिए यह स्वभावतः आवश्यक है कि वे खूबवार और गरम धने रहें, तभी वे अपना शिकार कर सकते हैं। उसकी खूनकी यह चाह^२ उनके मांसाहारी होनेका कारण है।

फिर कोई कारण नहीं कि जीवाका सिरमौर मनुष्य क्यों न स्नान करे। यही मानना ठीक होगा कि प्रकृति चाहती है कि मनुष्य स्नान करे ताकि उसकी शारीरिक और आध्यात्मिक शक्ति बनी रहे और उनका पूर्ण विकास हो सके।

मनुष्यकी नैसर्गिक वृत्ति हमेशासे उसे स्नानके लिए प्रेरित करती रही है। यद्यपि उसके अंदरकी आवाज उसे साफ-साफ बता नहीं रही है कि वह किस तरह स्नान करे,

^१ बरेलू कृत्ता जब ठीक गर्मी पड़ती है तो कभी-कभी पानीकी जगहमें बसा जाता है इस स्नानका माम नहीं दिया जा सकता।

^२ मांसाहारके कारण शिकारी जानवरके भूंहमें खून जिस प्रकार सग जाता है यह आसानीसे समझा जा सकता है।

शिकारी कृत्ता जबतक उसे निरामिष भोजन दिया जाता है शिकारपर हमला न कर केवळ शिकारको हांपनेका काम करता है पर ज्यों ही उसे गोस्त खिलाने लगते हैं वह शिकारको पकड़ने और मारनेका काम करना लगता है।

एक अजायबमरके एक बदरवा स्वभाव बड़ा स्नेही और शांत था। पर जब उसे गोस्त खिलाने लगे तो वह बदमिजाज हो गया और अपने रखवालेको भी, जिससे पहिले उसकी बोस्ती थी काट खानेको पीड़ने लगा।

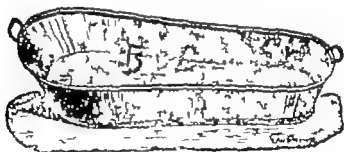
यदि शिकारी जानवर क्रूर और खूबवार न हो तो शिकार कर ही न सके।

फिर भी प्रत्येकको अपना पेठ, मलद्वार, जननेंद्रियको जलद्वारा ठंढा रखनेकी आवश्यकता प्रतीत होती ही है।

अतः पशु अपने शरीरकी वनावटके अनुसार अलग-अलग रीतिसे स्नान करते हैं। स्तनपायी पशु और पक्षी भिन्न भिन्न रीतिसे स्नान करते हैं।

जिस किसीने पशुओंको ध्यानपूर्वक स्नान करते हुए देखा होगा उसे इस बातकी प्रतीति हुई होगी कि पशु कौचड़ (या पानी) में स्नान करते वक्त अपनी जननेंद्रियको ठंढा करने या रगड़नेका बहुत ध्यान रखते हैं। इससे यह भलीभाँति समझा जा सकता है कि मनुष्यको, जब कि वह खास तौरसे खुलेमें बिना किसी बाहरी वस्तु या किसी व्यक्तिकी सहायतासे स्नान करता है, किस प्रकार स्नान करना चाहिए।

अब मैं प्राकृतिक स्नानका वर्णन करूँगा। इन दिनों सब

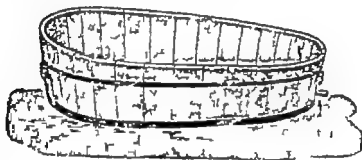


प्राकृतिक स्नानके लिए धीनका बना हुआ टब

लोग घरमें कमरोंमें ही स्नान करते हैं और सबको सब समय बाहर खुली जगहमें स्नानकी सुविधा भी नहीं है। अतः लोगोंको पानी रखनेके लिए टबकी या किसी पात्रकी आवश्यकता पड़ती

है। इस स्नानके लिए कोई भी पात्र या टब^१ हो सकता है पर वह इतना बड़ा जरूर होना चाहिए कि उसमें पैर सिकोड़कर घुटने ऊंचे किए हुए आसानीसे बैठा जा सके।

स्नानार्थीको अपने टबमें साढ़े तीन इंच गहरा पानी, जो स्वाभाविक ठंडा हो, भरकर इस प्रकार बैठना चाहिए कि जल उसके पर, नितव और जननेंद्रियके अधिकतर भागपर आ जाय। नितव और परके सलये टबके पेंडेसे लगे रहें और घुटने हमेशा ऊपर उठे रहें।



सकड़ीका बना हुआ एक टब

इस प्रकार टबमें बैठनेके बाद सटे हुए घुटने फला दिए जाते हैं और पानीको हथेली (चुल्लू) से पेटपर ओरसे मारा जाता है।

इस प्रकार पेटपर पानी मार लेनेके बाद सुरुत पेटके बीच-के भागको, दोनों किनारोंको और सारे पेटको ही एक या दो दानों हाथोंसे तेजीसे मला जाता है। पानी मारना और पेट रगड़ना

^१टब जस्ते और लकड़ी दोनों ही प्रकारके हो सकते हैं, पर लकड़ीके बने टबको अधिक कामकर समझना चाहिए।

थोड़ी ही देर चलता हूँ और फिर यदि स्त्री यह स्नान ले रही है तो उसे ऊरुसंधि (दोनों जाँघोंके बीचका भाग) और जननेंद्रियके ऊपरी भागको खुले हाथसे जलके अंदर (टबके पेंदेमें नितब लगे रहेंगे तो यह भाग जलके अंदर ही रहेगा) रगड़ना चाहिए। पुरुष भी ऊरुसंधिके चारों ओर, अङ्कोपको और मल्लद्वार और जननेंद्रियके बीचके सीवनके चारों ओर पानीके अंदर ही खुले हाथसे रगड़ें। इसके बाद हाथोंसे पानी स्ने-स्नेकर सारे शरीरका धो डालना चाहिए। शरीर धोनेमें देर न लगे इसके लिए इस काममें किसी दूसरे आदमीसे भी सहायता ली जा सकती है। फिर सारे शरीरको खुले हाथोंसे (ताँलिए या अगोछेसे नहीं) रगड़-रगड़कर अच्छी तरह सुखा लेते हैं। शरीरको सुखानेके लिए ताँलिए या अगोछेका व्यवहार बिल्कुल न करना चाहिए।

अच्छा हो कि स्नानके बाद रगड़नेकी सारी क्रिया खुद ही करें। इससे कसरतका भी लाभ मिलेगा। जरूरत समझी जाय तो शरीरको दूसरेसे भी रगड़वाकर सुखाया जा सकता है। इससे भी लाभ होगा, हानिकी कोई संभावना नहीं है। शरीर रगड़नेके सबबमें अपने विचार में विस्तारसे फिर कहूँगा।

स्नानके बाद कमरेमें और सुविधा हो तो खुली जगहमें थोड़ी देर नगे बदन टहलना अच्छा है। पर स्नानके बाद शरीरमें गर्मी आ जाय इसका सदा ध्यान रखना चाहिए।

स्नानके साथ जननेंद्रिय धोने और रगड़नेकी भी क्रिया घटाई गई है यह बात तीरसे स्त्रियोंके लिए है पर पुरुषोंके लिए भी बहुत लाभदायक है। इससे जननेंद्रियकी उत्तजना और प्रसन्नता तीरसे दूर होती है

तेजीसे टहलनेसे कसरत या किसी भी श्रमसाध्य कार्यसे गरमी जल्द आ जाती है। यदि टहलने या कसरत आविद्वारा गरमी न लाई जा सके तो कबल बगैरह कुछ गरम चीज ओढ़कर लेट रहना चाहिए।

उष्णता और व्यक्तिके स्रोत धूपमें रहकर शरीरमें गरमी लाना अति उत्तम है।

प्राकृतिक स्नान कितनी बेरतक किया जाय ? इसका उत्तर शरीरकी स्थिति और गरमीपर निर्भर है। इस विषयमें प्रत्येकको अपनी रुचि समझने और अदरकी आवाज सुननेकी कोशिश करनी चाहिए। ठंडकके दिनोमें दो से पाँच मिनटतक यह स्नान करना काफी होता है। गरमीके दिनोमें और खूब गरमी हो तो यह स्नान दस मिनटतक या इससे अधिक समयतक भी लिया जा सकता है। जितना समय स्नानमें लगाया जाय उस समयका आधा पेड़ू और जननेंद्रिय भागके मलनेमें लगाया जाय।

स्नानके लिए जो समय यहाँ निश्चित किया जा रहा है उसमें स्नानके बाद सारे शरीरको धोने और उसे रगड़कर सुखानेमें लगनेवाला समय सम्मिलित नहीं है। कितनी बार यह स्नान किया जाय ? इस प्रश्नका उत्तर भी प्रत्येक व्यक्तिको स्वयं देना चाहिए।

ग्रीष्म ऋतुमें यह स्नान नित्य किया जा सकता है और यदि खुली जगहमें^१ सूर्यके प्रकाशमें या प्रकाशभरे कमरेमें किया

^१कुलेमें स्नान करनेके लिए पत्थर या सीमेंटके टब बनवाए जा सकते हैं। सभी टब कुशाघा होने चाहिए। छोटे टबमें अच्छी तरह स्नान करते नहीं बनता।

जाय तो दिनमें दो बार भी स्नान कर सकते हैं । जाड़ेके दिनोंमें यह स्नान दो-तीन दिनमें एक बार करना काफी होगा । कभी-कभी कुछ समयके लिए इस स्नानको बिल्कुल भी बंद कर दे सकते हैं ।

ज्वरसे जलते हुए रोगी और पुष्ट शरीरवाले, ठंडी देह-वाले, कमजोर, रक्ताभावके रोगीकी अनिवार्य अधिक बार स्नान करेंगे ।

कई लोग यह स्नान थोड़ी देरतक करते हैं और कई बार करते हैं, कई इसे देरतक करना और देरमें करना पसंद करते हैं । ये दोनों बातें प्रकृतिके सपकमें रहनेवाले वनके पशुमें भी देखी जाती हैं ।

प्राकृतिक स्नानके लिए गरम पानी कभी न लिया जाय । यदि यह स्नान कमरेमें किया जाय तो उसकी खिड़किया खुली रहनी चाहिए ताकि कमरा ठंडा रहे ।

स्नानके बाद पैरों और मलद्वारको अच्छी तरह साफ पानी से धो डालना चाहिए । इससे ये स्थान साफ रहेंगे । स्वास्थ्यकी दृष्टिसे यह बहुत आवश्यक है ।

यह स्पष्ट है कि खुली जगहमें स्नान करना अत्युत्तम और अधिक प्राकृतिक है ।

खुलेमें प्राकृतिक स्नानकी सुविधा हर कहीं भी मिल सकती है क्योंकि जहाँ आदमी रहते हैं वहाँ थोड़ा बहुत पानी तो आसानीसे मिल ही जाता है ।

सारा शरीर धुँधोकर स्नान करनेकी सुविधा प्रकृतिके प्रांगणमें हर जगह नहीं है । ऐसा स्नान बहुत थोड़ी-सी जगहोंमें किया जा सकता है—केवल उन्हीं जगहोंमें जहाँ बड़ा नाला,

नदी, झील या तालाब होता है। इसलिए खुलेमें प्राकृतिक स्नानकी सुविधा साधारण स्नानकी सुविधाकी बनिस्वत अधिक जगहोंमें और आसानीसे पाइ जा सकती है।

प्राकृतिक स्नान जिस प्रकार बैठकर लेते हैं उसमें बड़ा आराम मिलता है। वह आसन कष्टकर तो किसी प्रकार है ही नहीं।

प्राकृतिक स्नान जलके अन्य सभी प्रयोगोंसे भिन्न है, खास तौरसे इस मानेमें कि यह स्नान करते समय नहानेवाला चुपचाप बैठा या लेटा नहीं रहता बल्कि शरीरके कुछ विशेष अंगोंको हरदम रगड़ता रहता है और अतमें अपने सारे शरीरको तौलिए या इसी तरहकी किसी अन्य चीजसे वहीं बल्कि खुले हाथसे रगड़ता है।

आजतकके प्रचारित जलके सभी प्रयोग इस प्राकृतिक स्नानसे भिन्न हैं, अतः वे प्राकृतिक नहीं हैं। उनसे लोगोंको कभी समुचित लाभ नहीं हुआ और अनेक बार वे नुकसान करते देखे गये हैं। प्रकृति यह चाहती है कि लोग उसकी इच्छा-नुसार ही चले। अबतकके प्रचलित सभी स्नानोंसे प्राकृतिक स्नान प्रत्येक दृष्टिसे अधिक सरल और लाभकर है। इसमें थोड़ेसे पानी (गरम पानीकी तो बिल्कुल नहीं) की जरूरत होती है और यह अपने आप लिया जा सकता है। इसमें किसी सहायककी आवश्यकता नहीं होती। इसके लिए जिस टबकी जरूरत होती है वह बहुत साधारण प्रकारका होता है और अन्य टबोंकी बनिस्वत आसानीसे हटाया-उठाया जा सकता है। बड़े मजेमें आप इसे साटबे नीचे सरका दे सकते हैं और सवेरे उठते ही उसमें स्नान कर सकते हैं।

इसलिए यह आशा की जाती है कि इस स्नानका अन्य जटिल स्नानोंकी वनिस्वत कूटुर्बोंमें और साधारण जनतामें अधिक दीघ्रतासे प्रचार होगा ।

यात्रा करते समय या अन्य किसी मौकेपर इस स्नानके लिए आवश्यक टब या कोई बड़ा पात्र न मिले तो यह स्नान एक अन्य सरल रीतिसे किया जा सकता है । इस रीतिमें केवल हाथ धोनेवाली चिलमची (टीनिया) की जरूरत होती है ।

स्नान करनेवाला पानीसे भरी चिलमचीपर बैठ जाता है और मल्लधारको घोता तथा जननेंद्रियपर हाथसे कुछ मिनटतक पानी डाल-डालकर ठंडा करता रहता है । इसके बाद क्रमसे पैर और सारे शरीरको धोकर बदनको रगड़-रगड़कर सुखाते हैं ।

इस तरहका स्नान कहीं भी किसी समय भी किया जा सकता है और इससे सरल और सादा दूसरा स्नान संभवतः है भी नहीं ।

यह स्नान इस प्रकारसे लेनेके बाद भी थोड़ी देरतक नगे बदन टहलना अच्छा है । इससे स्नानके लाभमें वृद्धि होती है ।

प्राकृतिक स्नान चाहे किसी रीतिसे भी क्यों न लिया जाय, सभी प्रचलित जलप्रयोगोंसे अधिक लाभकारी है ।

मैंने इस स्नानकी रीतिपर जितना ही अधिक विचार किया मुझे अधिकाधिक स्पष्ट होता गया कि स्नानकी यह रीति नहानोंकी अन्य सभी रीतियोंसे निश्चय ही श्रेष्ठ है । यह स्पष्ट प्रतीत होता है कि पृथ्वीके आदिम निवासीको हस्तों और संभवतः कभी-कभी महीनातक गीली जगहमें चलना पड़ता था और कभी-

कमी उसे बरफपर भी चलना पड़ता था । और बहुत समय है कि उसे घटो ऐसी जगहमें खड़ा रहना पड़ा होगा और जमीनपर झूतड़ रखकर बैठना भी पड़ा होगा । इसलिए प्रकृति मनुष्यके पैरों और नितर्योंकी अवश्य ही ऐसी रचना की है कि वे पानी और ठंडक बर्दाश्त कर सकें पर प्रकृतिने जो रचना आवश्यकतावश की है उसमें मनुष्यका सबसे बड़ा काम भी छिपा है । आजका सुमन्य मनुष्य अपने पाँवोंको और मलद्वारको अप्राकृतिक रीतिसे गरम रखता है जिसकी वजहसे भीतर सूजन आ जानेके कारण कहीं-कहीं खूनकी हरकत रुक जाती है (बवासीरका भस्सा बगैरह हो जाता है) और फलतः एक बड़े कामसे वह वंचित ही नहीं रहता बल्कि नुकसान उठाता है । इसलिए अनेक प्राकृतिक चिकित्सक अपने रोगियोंको गीली जगहमें घंटों टहलनेकी और कुछ देर खड़े रहनेकी राय देते हैं और उन्हें ऐसी चीजपर बैठनेसे मना करते हैं जिससे गुदाद्वार में गरमी पहुँचनेका डर हो और गुदा-द्वारसे थोड़ा पानी चढ़ाकर रोकनेकी भी सलाह देते हैं । यह सभी जानते हैं कि गुदाद्वारके अंतिम छोरपर मलके रुके रहने और बवासीर बगैरह हो जानेसे वहाँ गरमी पैदा होती है जिसका असर मस्तिष्कपर बहुत बुरा पड़ता है । अतः इस स्नानसे सिरकी शिकायतें दूर हो जाती हैं । पैर और नितर्योंके पानीमें रहनेसे रक्तसंचालन सम होता है । पेड़की गरमीके कारण रोग होता है और रोगमें पेड़की गरमी बढ़ जाती है, ऐसी हालतमें पेड़को ठंडा करना कितने अधिक कामका होगा ।

प्राकृतिक स्नानमें प्राकृतिक चिकित्साशास्त्रके विशिष्ट प्रतिनिधियोंद्वारा रोगनिवारणाय लाइ जानेवाली सभी विधि-

योका जसे—नगे पाँव टहलना, पानीमें खड़े रहना, मलद्वार-को गरम होनेसे बचाना, एनिमाका प्रयोग, वायु और प्रकाश-स्नान, पेड़की ठडी पट्टी, पेड़नहान, जलस्नान, जननेंद्रियकी ठडक पट्टुचाना, तरेरा, पेड़ और शरीरकी मालिशका समावेश हो गया है। इतनी विधियोंके एक साथ प्रयोगकी विधि प्रकृतिका आविष्कार है, अतः प्राकृतिक नहान सब विधियोंसे अधिक प्रभावशाली और मनुष्यजातिके लिए लाभदायक है।

इन प्राकृतिक उपादानोंका व्यवहार करनेपर शरीरमें उनकी एक जोरदार प्रतिक्रिया होती है जिसके फलस्वरूप शरीरका विजातीय द्रव्य स्थान च्युत होकर निकलने लगता है और निश्चयात्मक रूपसे रोगनिवारक उभार होता है जो कष्ट-कर पीड़ाके रूपमें प्रगट होता है।

उपचार जितना ही अधिक प्राकृतिक होता है, उभार अक्सर उतना ही जोरदार होता है।

पर इन उभारोंसे डरनेकी जरूरत नहीं है, ये सबदा स्वागत करने योग्य हैं। ये उभार अक्सर धिकित्साके आरम्भमें ही होते हैं, इनसे डरकर या इनके होनेपर नहान बंद करनेकी जरूरत नहीं है।

मनुष्य प्रकृति-पथसे दूर जा पड़ा है। वह धरती माता-द्वारा खुले हाथों दिये गये फलोंपर जीवन-यापन नहीं करता, वह नगा नहीं रहता और प्रकृतिसे उसके लिए बनाए वायु, पृथ्वी, जल आदिसबकी नियमोंको कुचलता खलता है। फलस्वरूप वह रोगी हो गया। वह अब पुनः प्रकृतिसे सामंजस्य स्थापित-कर स्वास्थ्य लौटा सकता है। उसे प्रकृतिसे फिर पथ प्रदर्शन

प्राप्त करना चाहिए। इसके लिए किसी तरहकी चालाकीकी जरूरत नहीं है, न इसके लिए कुछ जानने या सीखनेकी आवश्यकता है वरन् स्वास्थ्यका सही रास्ता पानेके लिए उसे उन सभी भूठी और अनावश्यक बातोंको भुला देना चाहिए जो जबरदस्ती सीखनी पड़ी हैं। उसे अपने सिरपरसे अकलके सारे बोझा उतार फेंकना चाहिए। इस बोझके नीचे आत्मा और मन दबे रहते हैं और इसने मनुष्य-जातिको मूख और अघा बना रखा है। जब मनुष्य प्रकृतिके बोल सुनने लगता है तब उसे और किसी चीजके जाननेकी इच्छा नहीं रह जाती। वह यह नहीं जानता चाहता कि प्रकृतिके नियमोंपर चलनेपर रोगोंका क्यों नाश हो जाता है और क्यों धरीरका स्वास्थ्य एव शक्ति बढ़ जाती है और न उसे धीर, मन एव आत्माके व्यापारके समझनेकी ही जरूरत रह जाती है। मनुष्यका आजका ज्ञान अविश्वसनीय है, मनुष्य इसके चक्करमें पड़कर भटक जाता है।

वज्रकेकी तरह प्रकृति माताकी गोदमें अपनेको डाल देनेमें ही मनुष्य-जातिका कल्याण है।

प्रकृतिविरोधी सभी आदतें एक साथ छोड़ सकना संभव नहीं है। यदि कुछ आदतें अच्छी हों तो मैं उन्हें भी बुरी आदतोंके साथ धो बहाना नहीं चाहता और आजके मनुष्यकी हर एक चीजको सकारण समझनेकी आवश्यकता भी तरजीह देना चाहता हूँ।

इसलिए मैं रोगनी उत्पत्तिके समयमें अपने विचार समय-समयपर उपस्थित करता रहूंगा और प्राकृतिक म्दान एव अन्य प्राकृतिक चिकित्साके उपादानोंके उग्र प्रभावशाली होनेका कारण बताऊंगा।

रोग अप्राकृतिक भोजन करने अर्थात् ऐसा भोजन करने-से, जिसे प्रकृतिने मनुष्यके लिए नहीं बनाया है और न उसकी पाचन प्रणाली ही उसके पचाने योग्य बनी है, पैदा होते हैं। ऐसी दशामें अप्राकृतिक खाद्योंके पेटमें जानेपर या तो उनका पाचन विल्कुल होता ही नहीं और यदि होता भी है तो आधा-पधा। जिस अणका पाचन नहीं होता वह अण विजातीय द्रव्य बनकर शरीरमें पड़ा रहता है, अग प्रत्यगमें घुस जाता है, सड़ने^१ लगता है और मनुष्यके लिए रोग, दुःख तथा कष्टका कारण बनता है।

जल, प्रकाश आदिके अभावके समान मनोभावोंका कठिन आवेग भी स्नायुसंबन्धी क्रिया और पाचनक्रियाको बिगाड़कर और पगु बनाकर तथा विजातीय द्रव्यके सड़नेमें सहायक होकर या प्रोत्साहन देकर रोगोका पोषण करता है और रोगोकी उत्पत्तिका कारण होता है।

सड़न गरमी पैदा करती है जिसमें रोगोके घातक और हानिप्रद तत्त्व निवास करते हैं।

रोगनाशके लिए सबसे पहले हमें शरीरकी भीतरी गर्मीको शांत करना चाहिए किंतु जीवन-शक्तिको भी उद्दीप्त

^१माजकल अधिक जीर्ण रोगके ही रोगी देखनेमें आते हैं। जब विजातीय द्रव्य तेजीसे सड़ने लगते हैं तो शरीरमें एक ऊँच-सी मज आती है। ऐसी दशामें शरीर विजातीय द्रव्यको एकाएक और शक्तिशाली ढंगसे निकालने लगता है। शरीरकी इस क्रियासे तीव्र रोग (सर्दी मियादी बुखार, निमोनिया आदि) होते हैं। शरीरमें जब इतना बल नहीं होता कि तीव्र रोग पैदा कर सके तो वह जीर्ण रोगोंका घर बन जाता है।

करना आवश्यक है। इस शक्तिके सहारे ही शरीर भोजनसे पोषण (शरीरकी मरम्मतके लिए सामान) ग्रहण करता है और विजातीय द्रव्य (रोगके विष)को पसीने, पेशाब, पासाने द्वारा निकालता है। जीवन शक्तिपर ही मनुष्यका जीवन निर्भर है।

यह स्पष्ट है कि प्राकृतिक स्नान इन दोनों लक्ष्याकी पूर्ति करता है।

रोगोंके उत्पत्ति-केंद्र पेटपर और स्नायुओंके मुख्य केंद्र जननेंद्रियपर ठंडे जलका प्रयोगकर हम शरीरकी भीतरी गर्मीको शीघ्र-से-शीघ्र कम करनेमें सफल होते हैं। स्नानके समयकी रगड़नेकी क्रिया भी स्नायुओंको जगाती है और शरीरके भीतरकी गर्मी कम करनेमें सहायक होती है।

इस स्नानमें गुदाद्वारका धुल जाना और उसका ठंडा हो जाना इसका विशेष अंग है।

सभी ओपधियां जो प्रकृतिसे नहीं ली गई हैं एव जो प्रकृतिके नियमानुकूल नहीं हैं चाहे उन्होंने ऊपरी लाभ बार-बार दिखाया हो पर अंतमें वे निरर्थक ही साबित होती हैं। अप्राकृतिक ओपधियोंके बहुतसे बोले हैं। सभी अप्राकृतिक ओपधियोंसे निश्चयपूर्वक नुकसान होता है और यह नुकसान चिकित्साके आगे-पीछे जरूर दिखाई देता है। कभी-कभी ये ओपधियां जब भीतर बहुत अधिक नुकसान पहुंचा देती हैं तभी उसका असर बाहर प्रगट होता है। ऐसे सब अप्राकृतिक उपचार अथवा ऐसे उपचार, जो पूरी तरह प्रकृति नियमानुकूल नहीं हैं, आते-आते रहते हैं। उन्हें कभी समाजमें स्थायी स्थान नहीं मिलता।

ओपधि-ससारमें राज ही नद दबाए इजाद होती हैं, उनका प्रचार होता है और जितनी शीघ्रतासे उनका प्रचार होता है उतनी ही शीघ्रतासे वे मिट भी जाती हैं। आज कहा जाता है कि कार्बोलिक एसिडसे बुनियाका उद्धार हो जायगा, कल सैसीसाइलिक एसिडका नाम लिया जाता है, परसों किसी नये ददनाशकके गुण गाये जाते हैं, फिर किसी और ओपधिपर ससारके भाग्य टिके बताये जाते हैं, और असमें ये सभी ओपधियां हानिप्रद एवं अनयकारी सिद्ध होती हैं। आज तो लोग चुपचाप अपनेको उन भयानक ओपधियोंकी भेंट कर देते हैं जिनका भयानक फल भविष्यके गर्भमें छिपा रहता है।

डाक्टर फास्टने अपने स्वगवासी पिताके साथ अनेक बार लोगोंको ओपधियां और जादूमरे नुस्खे बांटे थे। इस्टरके दिन लोग इसके लिए उनके प्रति भक्ति प्रदर्शित करने आए तो वे दवाके रूपमें विष बांटनेके अपने पश्चात्तापको छिपा न सके। कविवर गेटने उनके हृदयगत पश्चात्तापका उनके मुहसे इस प्रकार प्रकट कराया है

“यदि आप लोग मेरे अतर्तमके मावों को जान सकते तो जानते कि मैं अपने पिता और अपनेको आपके समाजके कितना अयोग्य समझता हूँ। हम लोगोंकी दवा करती क्या थी? रोगकी नहीं रोगीको ही समाप्त कर देती थी। किसीने इसके लिए हमसे कभी जवाब तलब नहीं किया। आज

मैं ही पूछता हूँ यदि किसीने हमारी ओपधि योंसे लाम प्राप्त किया है तो वह सामने आए। आपकी इन सुंदर एष पवित्र घाटियों और पहाड़ियोंमें हमारी नारकीय गोलियाँ महामारी-की तरह आईं। मेरे दिये उस बहरने हवारों को मौतके घाट उतारा और आज हमारे-ऐसे वेधर्म खूनियोंकी बुनिया प्रशसा कर रही है और उसे सुननेके लिए मैं जीवित हूँ।”

प्रकृतिकी कारणोंमें जानेके बादसे जब कभी मैंने अपने स्वास्थ्य और उसकी कुशलताके लिए सच्चा उपाय जाननेकी कोशिश की है तब हर बार मैंने देखा है कि ये उपाय सबथा प्राकृतिक हाते हैं, अर्थात् जो कुछ जब कभी मैंने प्रकृतिसे जाना है उसकी परीक्षा करनेपर वह पुणतया सत्य साबित हुआ है। जब प्रकृतिके नियमानुकूल सभी कार्य किए जाते हैं तब उन कार्योंकी सत्यताकी जाँच व्यर्थ है। जो कार्य प्रकृतिकी इच्छा

‘यद्यपि शताब्दीके अंतमें मनुष्यजातिके रोगी-मूलमें एक सजीव शाखा प्राकृतिक चिकित्सा प्रसृतित हुई। महाकवि गेटेने इसका प्रभाव पहलेसे पा लिया था। इस महान शक्तिके सामने सभी भीषण पूर्ण स्पष्ट नहीं हुई थीं—यह उनके अंतिम आशय हैं—‘ईश्वर ! हमारा हृदय प्रभावसे भर दो। इसीसे प्रकट होता है कि प्रकृतिमें जो सत्य है उसके निकट न पहुँच गये हैं। प्राकृतिक चिकित्साके जगकी सूचना उन्हें मिल गई थी। गेटेने अपनी महान कृति ‘फास्ट’ में जगह-जगह अपनी अोजपूर्ण कवितामें आजकी सम्यक्ताकी बेहदगियोंकी कटु आलोचना की है।

नुसार होते ह उन्हें हमेशा सत्य समझना चाहिए । पशु और पृथ्वीके आदिम निवासी जब वे प्रकृतिके सपकमें रहते थे तो क्या वे स्नान और भोजनपर प्रयोग करके जानते थे कि उन्हें कसे नहाना चाहिए और क्या खाना चाहिए ? अतः प्राकृतिक स्नानको भी किसी ऐसे प्रयोगमें पढनेकी जरूरत नहीं हुई ।

इस प्रकार जब मने पहली बार स्नान किया तो मुझे वह लाम और वह ताजगी मालूम हुई जो मुझे अपने जीवनमें जलके अय किसी स्नानसे नहीं प्रतीत हुई थी ।'

मेरे सिवा और दूसरे जिन लोगोंने इसकी परीक्षा की उन सबको भी इसकी अनुकूलता और इससे प्राप्त हुए लाभ-पर आश्चर्य हुआ । सबको स्नानके समय एक बड़ी ही सुखद ठंडककी प्रतीति होती थी और स्नानके बाद उनका वदन पहलेसे ज्यादा अच्छी तरह और समान रूपसे गरम हो जाता था । प्रायः सभी लोग कहते थे कि नहान आरम्भ करनेके बादसे भूख बढ़ गई है पैर ठीक तौरसे गरम रहते हैं, त्वचा ठीक

'घोड़े ही ऐसे थे जो इस स्नानके कारण हुए रोगके उभारसे डर गये थे । उदाहरणार्थ एक सज्जनको जिन्हें पुरानी फफड़ेकी बीमारी थी जब उन्होंने स्नान शुरू किया तो उनका जीर्ण रोग मवीन रोगमें परिणत हो गया—रोग जानका यह शुभ संसण ह । इन्हीं महाशयन यह भी बहा कि घूपस्नान उनके अमुकूल नहीं पड़ता । जब घूपस्नान लेते हैं तो भदनके अग-अगमें दर्द हो जाता है । जब कि इस वदका यह मतलब है कि उनके धरीरके विबाठीम द्रव्य (रोगके कीटाणुओंको) सूयकी किरणें अपनी जगहसे निवाल फेंकनेके लिए हटा रही है । जिन रोमियोंको प्रकृति और उसकी चिकित्सा-शक्तिका इतना-सा ज्ञान नहीं है वे धायद ही नमी स्वास्थ्यलाभ कर सकें ।

तौरसे काम करती है, पसीना थोड़ा-थोड़ा निकलने लगा है, चित्त प्रसन्न और प्रफुल्लित रहता है, काम करनेमें जी लगता है, और भी सब तरहसे लाभ प्रतीत होता है।

इस स्नानकी तारीफमें मुझे मिले सैकड़ों पत्र और खुशी खुशी आकर लोगोंकी गाइ गइ प्रशंसा में यहाँ उद्धृत कर सकता हूँ। पर मैं किसी तरहके डोल व नगाड़े बजाकर इसकी तरफ लोगोंका ध्यान आकर्षित करना नहीं चाहता मैं चाहता हूँ कि लोग स्वयं इसे कर देखें और इसके लाभका समझें।

प्रत्येक व्यक्ति जो प्रकृतिको समझता है वह जानता है कि प्राकृतिक भावोंके अनुकूल और उसकी इच्छाके अनुसार किए गए कार्य मनुष्यमात्रके लिए कल्याणके साधन हैं। ऐसा व्यक्ति इस स्नानका स्वागत अवश्य करेगा और उसे यह स्नान अकूत सुख और स्वास्थ्य प्रदान करेगा। यदि ऐसे आदमी जिनका प्रकृतिकी अवहेलना करना ही धर्म है और जिन्होंने विज्ञान और डाक्टरमें अपनी सारी धृष्टा डुबो दी है, यदि इस स्नानका उपहास करें और इसकी ओर घृणाकी दृष्टिसे देखें तो हमें उसकी परवाह नहीं करनी है।

इस स्नानका प्रयोग आरम्भ करनेवालोंको मैं इसके सबधमें कुछ और बातें बता देना चाहता हूँ। इस स्नानके गरम पानीसे किए जानेका मैं विराधी हूँ। ऐसा करना प्रकृति-विरोध है। ठंडे-से-ठंडे पानीमें भी पर और नितब रगकर बैठना बहुत कठिन नहीं है। जहाँ एक बार पड़ और जननेंद्रिय धोइ और रगड़ी गइ, पेडूके अंदर ठंडक पहुँची कि गून वहाँ (जो ठंडे पानीसे बहुत डरते हैं) वे आरम्भमें यह स्नान बहुत हल्के गरम पानीमें या गरम कमरेके अंदर कर सकते हैं) दोड़ आता

हैं और सारे बदनमें गरमी आ जाती है। पर इसपर भी जाड़े के दिनोंमें यदि कोई यह स्नान न कर सके, गोकि ऐसा होता बहुत कम है, तो या तो यह स्नान बहुत थोड़ी देरके लिए करे या फिर बिल्कुल ही बंद कर दे। ऐसी अवस्थामें नगे रहना, पेड़पर मिट्टीकी पट्टी रखना जिसके वारेमें आगे चलकर में विस्तारसे बताऊंगा, आदि उपचारोंसे लाभ उठाया जा सकता है।

स्नानके लिए टबमें जो पानी भरा जाय वह बहुत गहरा न हो, रोगीके हाथके पजे जितना गहरा काफी होगा। साधारणतः एक व्यक्तिके लिए तीन इंच गहरे पानीसे अधिककी जरूरत नहीं होती। स्नानके बाद शरीरको रगड़ने और कसरत करनेकी जो राय दी गई है वह कसरतके किन्हीं खास नियमों अथवा मालिशकी किसी खास पद्धतिके अनुसार नहीं होनी चाहिए वरन् इनके करते वक्त अपनी इच्छा और रक्तानका ध्यान रखना चाहिए।

जिसे सुविधा हो (जो सोजता है उसे सुविधा मिल ही जाती है) वह यह स्नान खुली जगहमें ले। आरममें मनुष्य खुली जगहमें ही स्नान करता था। यदि वह इस स्नानसे पूरा लाभ लेना चाहता है तो फिर खुलेमें वह इसे करना आरम कर दे। गद्दी हवा और कमरेमें घंठकर भोजन करनेके बजाय खुली जगहमें बैठकर भोजन करनेपर भोजन भी अधिक स्वादिष्ट लगता है और उससे शरीरको लाभ भी अधिक पहुंचता है।

स्त्रियोंको मासिक धर्मके समय यह स्नान बंद कर देना चाहिए पर नगे पाँव टहलना, वायु और प्रकाशस्नान करना,

मिट्टीकी पट्टी लेना आदि बंद करनेकी जरूरत नहीं है। इस समय इन्हें करते रहना विशेष लाभकारी है।

यह स्नान नदीमें, (यदि गहरी हो तो तटके निकट) भरनों एवं छोटे तालाबमें किया जा सकता है। यदि कमरेमें किया जाय तो खिड़कियां थोड़ी-बहुत खोल रखें। सबेरे कुछ भी खानेके पहले अथवा तीसरे पहर दोपहरका भोजन पच जानेके बादका समय यह स्नान करनेके लिए सर्वश्रेष्ठ है।

सभी मछलियां (जलके जीव) हवासे दूर रहना चाहती हैं और हवामें रहनेवाले सभी प्राणी अपने शरीरको पानीसे बचाते हैं और जब स्नान भी करते हैं तो अपने शरीरकी बना बटके अनुसार शरीरके कम-से-कम भागमें पानी लगने देते हैं। मनुष्य प्रकाश और वायुमें रहनेवाले सब जीवोंमें श्रेष्ठ है। यदि उसे हवा मिलनी एकाएक बंद हो जाय तो वह बहुत थोड़ी देरमें मर जायगा। यदि उसके लिए आवश्यक वायुका बहुत थोड़ा भाग भी रुक जाय तो जिस प्रकार पानीसे निकलते ही पानी बिना मछली मरने लगती है उसी प्रकार आदमीकी भी जीवन-शक्ति कम होने लगती है और वह कमजोर हो जाता है। जब आदमी प्रचलित स्नान करता है तो वह अपने शरीरको पानीमें डुबो देता है उस वक्त वह अपने रोमरूपों जिनसे वह काफी वायु शरीरमें ले जाता है न कुछ वायु ही खींच सकता है और न उपयोगमें लाई हुई गंदी वायु ही निकाल सकता है। अतः इस प्रकारके स्नानसे शरीरका हानि पहुंचती है और वह कमजोर हो जाता है। यदि ऐसा स्नान बहुत थोड़ी देर, कुछ क्षणोंके लिए ही किया जाय तो शरीरमें ठंडक पहुंचनेसे उसे जो लाभ मिलता है और यह ठंडक कुछ क्षणोंमें ही शरीरमें

पहुँच जाती है—वह शरीरके उत्तनी देर वायुसे वंचित रहनेकी हानिसे कुछ अधिक हो सकता है। पर यदि वह स्नान प्रचलित प्रथाके अनुसार पाँच, दस या पंद्रह मिनट या इससे भी अधिक देरतक किया जाता है तो इससे बहुत अधिक हानि होती है। पर यदि हमारे किसी विशेष अंगको या भागको वायु न लगे जैसा कि घमड़ेके दस्ताने पहन लेनेपर हाथोंका हाल होता है, तो उस अंगको क्षति पहुँचती है। उससे वह एक तरहसे पगु हो जाता है। 'बैठक-नहान' लेते वक्त कमर और पेट चारों ओरसे पानीसे ठक जाता है इसलिए शरीरका यह अंग वायुसे वंचित हो जानेके कारण अकमप्य-सा हो जाता है और स्नान लेते वक्त समुचित रूपसे त्रियाशील नहीं रहता। अतः इस स्नानसे बहुत कम लाभ मिलता है। बैठक-नहानमें न पेड़पर पानी मारते हैं और न उसे रगड़ते हैं। प्राकृतिक स्नानमें पिछले जल-प्रयोगोंकी सभी गलतियाँ जिनके कारण स्नानका पूरा लाभ नहीं मिलता था दूर कर दी गई हैं। जल्के इस प्राकृतिक प्रयोगसे जो लोगोंको बड़े-बड़े लाभ मिल रहे हैं उसका यही रहस्य है।

अब यह आशा की जानी चाहिए कि प्राकृतिक स्नानका अमीर और गरीब, छोटे और बड़े समान रूपसे आदर करेंगे और जनतामें इसका प्रचार हो जायगा। इसके द्वारा बूढ़े और जवान, भच्चे और बड़े सबको वह आनंद प्राप्त होगा जिसे सहृदया प्रकृतिमाता खुले हाथों लुटानेकी उत्सुक रहती

'बैठक-नहान' बूनेके बटिनहानकी तरह किया जाता है। अतः इतना ही है कि आदमी थुपथाप टबमें बैठा रहता है, पङ्कूकी मर्दों मसता।

—अनुवादक

ह। यदि काइ कहे कि मैं स्वस्थ हूँ अतः मुझे इस स्नानकी जरूरत नहीं है तो यह उसकी गलती है, क्योंकि प्रकृतिकी प्रधान इच्छा यह नहीं है कि रोगी ही स्नानकर सोया स्वास्थ्य प्राप्त करे बल्कि वह तो यह चाहती है कि सभी स्नान करें स्वस्थ एवं प्रसन्न रहें और सबका चेहरा प्रकाशसे दीप्त रहे। प्रकृतिके जिन अलघ्य नियमोंके अनुसार गरमीके बाद जाड़ा और रातके बाद दिनका होना अवश्यभावी है, उन्हीं नियमोंके अनुसार अप्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेवाले गदी हवामें रहनेवाले, शराब, चाय, काफी, तबाकूका व्यवहार करनेवालेका रोगका शिकार होना अवश्यभावी है। इसका यह मतलब नहीं है कि इस विनाशमें पड़े हुएको वही रोग हां जिनसे लोग आमतौरसे परिचित हैं या जो दिखाइ देते हैं वरन् मोड़-न कोइ रोग शरीरमें अवश्य घर कर लेता है और आगे-पीछे वह स्पष्ट रूपसे प्रगट भी होता है।

कइ बच्चे जब स्कूलमें जाते हैं तो उनका पढ़नेमें ध्यान नहीं लगता, वे सुस्त रहते हैं और उन्हें सबक बड़ी मुश्किलसे याद हाता है। बहुधा वह लाइ-म्यारमें सराब हुए होते हैं और पाप एवं दुराचारमें फँस जाते हैं। उन्हें इसके लिए दंड दिया जाता है और अक्सर वे घुरी तरहसे पीटे जाते हैं। सही बात यह है कि वह बच्चा भयंकर रूपसे रोगसे पीडित है, उस निर्दोषको व्यर्थ दंड दिया जाता है। पितामही अपने प्रिय पुत्र, और पतिको अपनी प्रिय पत्नीके साथ बठोरताका और कभी-कभी रादासका-सा व्यवहार करते और फिर उसने लिए पश्चात्ताप भी करते आपने देखा होगा। बेचारे नहीं जानते कि शराब तथा अन्य विषका उपयोग करनेके कारण

उनके स्नायु आवश्यकतासे अधिक गरम हो गए हैं और वे बीमार हैं।

कह अन्य प्रकारके लोग भी अनेक तरहके दुराचार और अपराधमें फस जाते हैं। ऐसे लोगोंको रोगमुक्त करने एवं स्वस्थ बनानेके बजाय जेलों और पागलखानोंमें भेज दिया जाता है।

नववधू घरमें पैर रखती है और शीघ्र ही उसके स्वभावमें परिवर्तन होने लगता है। वह बहमी, चिढ़चिड़ी और मूर्छा रोगसे आक्रांत हो जाती है। "विवाहके कपड़े मैले होनेके पहले ही हृदयकी चिरसचित कामनाएँ छिन्न भिन्न हो जाती हैं।" ब्रवाहिक जीवनमें चिर अभिलषित सुख नहीं मिलता, स्वर्ग नरकमें परिणत हुआ प्रतीत होता है। विवाहके समय जिस युवतीको लोग सबगुणसंपन्न एवं सहृदया कहते थे उसे लोग धीरे-धीरे डायन कहने लगते हैं। पर उस बेचारीकी भत्सना करना व्यर्थ है। जिस प्रकारका अप्राकृतिक जीवन विवाहित वपति साधारणतया व्यतीत करते हैं उसका कुछ फल तो मिलना ही है और पहला फल अक्सर पत्नीको ही भस्मना पड़ता है।

प्रकृतिके सपकमें रहनेवाले बनने पशु और पौधों (खेतके पौधे नहीं) का स्वास्थ्य, सौंदर्य और मौवन प्रत्येक जातिके लिए एक निश्चित समयतक कायम रहता है—केवल उनको छोड़कर जिनके प्राकृतिक जीवनमें मनुष्यने बाधा डाल दी है—और फिर उन सबकी मृत्यु हो जाती है।

आजके जमानेमें मनुष्योंकी हालत यह है कि ब्रधपनमें ही किसीकी आँखें खराब हो जाती हैं, किसीको सुनाई ही कम देने लगता है किसीके दाँत गिर जाते हैं, किसीके बाल झड़

जाते ह, कितनों ही को स्नायुदौबल्यका रोग हो जाता ह और कितनों ही का दिमागतक कमजोर हो जाता है। आजकी अनिदितांगी सुदरीपर कस ही कुरूपताकी छाया पड़ जाती ह यह पीली और दुवली हो जाती है अथवा मोटी और मद्दी और अभी-अभी जो युवक उसके सौंदर्यसे अभिभूत था उसे वह घृणा-स्पद प्रतीत होने लगती ह।

कितने ही आदमी, जिनकी आर्थिक स्थिति ठीक रहती ह, चिंतित और घबराए रहते ह, कितने ही लक्षपतियोंपर तो भोजनतककी चिंता सवार रहती है।

“चिंता हृदयके अस्तलमें निवास करने लगती है। एकांत पाते ही यह चिंता उसका कलेजा फाटने लगती है, वह लुटी-सी दशामें छटपटाती रहती है।”

×

×

×

“हम उस आघातसे डरते रहते हैं जो हमें कमी नहीं लगा, हम उस वस्तुके लिए रोते रहते हैं जो हमने कमी नहीं खाई।”

(गेंटेके ‘काउस्ट’ से)

इन सभी काली घटाओंको, जिनसे राजाके महल और रकमी भोंपड़ीकी शांति और सुख समानरूपसे विनष्ट हाता रहता है, प्राकृतिक स्नान उड़ा और भगा देगा।

यह नवीन प्राकृतिक स्नान जिसे प्राचीन विशेषणसे विभूषित करना ही ज्यादा उपयुक्त होगा, मनुष्यका अपनेको जीवित रखनेकी आजकी लड़ाइके लिए जवानोको शक्ति और

स्फूर्ति प्रदान करेगा और उसके दीह-धूप हठबड़ीभरे जीवनमें शांति और मधुरता भरेगा। कृत्तोंद्वारा पीछा किए जानेपर थकान और बदहवासीकी हालतमें मैंने पशुओंको अपने स्नायुओंको शांत करने और पुनः शक्ति प्राप्त करनेको स्नानके लिए जलकी तलाश करते देखा है। आजके हतभागे मनुष्योंको जो आपसमें ही एक दूसरेका इस तरह पीछा करते हैं कि वे हमेशा थकानसे हाफते रहते हैं और उनके स्नायु हमेशा उत्तेजित-से रहते हैं। क्या ही अच्छा होता यदि उन्हें यह ज्ञात हो जाता कि प्राकृतिक स्नान उन्हें शांति और शक्ति दोनों प्रदान करेगा।

इस स्नानसे तत्काल लाभ यह मिलता है कि पेटकी गरमी शांत हो जाती है, ठंडक आ जाती है और जीवन-शक्ति (पाचन-शक्ति) इस हदतक बढ़ती है कि वह विजातीय द्रव्यको और अप्राकृतिक भोजनके कम पचे या अनपचे भागको निकालने लगती है जिससे वे लोग भी, जिन्होंने अपने जीवनमें कभी किसी प्रकारके सुधारको स्थान नहीं दिया, रोगोंके आक्रमणसे बच जाते हैं।

जो इस रीतिसे बराबर स्नान करेंगे वे कभी पक्षाघात, विषाद रोग, मियादी बुखार, हजा, नासूर, क्षय आदि रोगोंके चंगुलमें नहीं फँसेंगे।

प्राकृतिक स्नानके जो लाभ यहां बताए जा रहे हैं, इस स्नानके बाद होनेवाली अनुभूतिके आधारपर उनकी कोई भी आशा कर सकता है।

इस स्नानसे शरीरकी प्रतिक्रिया शक्ति भी बहुत अधिक बढ़ जाती है। उसकी दशा पहल्यैसी-सी हो जाती है जब कोई भी अनावश्यक वस्तु शरीरमें प्रवेश करते ही यह शक्ति उसे

निकाल बाहर करनेकी कोशिश करती थी। (उदाहरणक लिए जब कोई पहले-पहल सिगरेट पीनेकी कोशिश करता है तो उसे क और मिचली आती है।)

प्राकृतिक स्नान करने लगनेके बाद सिगरेट पीनेवालोंको सिगरेट पीना अच्छा नहीं लगता। शराब और मांसके आदि योंको कोई भी शराब अच्छी नहीं लगती और न मांस खानेकी इच्छा होती है। अधिकतर लोगोंका प्रकृतिके प्रति आकर्षण बढ़ जाता है और इस आकर्षणका लाभ उठाकर वे प्राकृतिक जीवनको अधिक-से-अधिक अपनानेकी कोशिश करते हैं। इस प्रकार आज जो अपनेको स्वस्थ कहते हैं वे भी इस स्नानसे आरोग्य लाभ करते हैं।

मैं चाहता हूँ कि यह स्नान रागियोंके निवासस्थानमें भी प्रवेश करे और अशक्त और ज्वराक्रांत, गठियासे पीड़ित और लुज, अर्धे, बहरे, स्नायुदोर्वल्य एवं क्षयसे पीड़ितोंको भी, जो कष्टसे कराहते रहते हैं एवं की गई गलतियाँ लिए पश्चात्ताप करते रहते हैं, सुखीका संदेश सुनावे।

रोगी निराशाके अघकारमें आशाकी किरणें ढूँढ़ते रहते हैं। सान्त्वनाका प्रत्येक शब्द उनपर असर करता है। प्राकृतिक स्नानकी बात बताई जानेपर उनमेंसे अनेक ठंडे दिलसे कहते हैं, आपकी बातें तो समझमें आ रही हैं पर विश्वास नहीं होता। ठीक है, अनेक बार अनेक प्रयत्नकी ओपधियोंपर उन्होंने विश्वास किया और फल ऐसा निराशाजनक निकला कि उनकी सारी आशा ही मर गई।

पर पूछना यह है कि अत्यंत मिसकी सहायताकी याचना और प्रायना की गई? जिन देवताओंकी अत्यंत पूजा की

गइ उनकी परीक्षा होनी चाहिए थी, यदि उनकी बड़ी-बड़ी उपाधियो और बाहरी सडक-भडकको हटाकर उन्हें देखा जाता तो मालूम होता कि ये बहुत साधारण किस्मकी मिट्टी और पत्थरके बने हैं।

उनका विश्वास दवा देनेवाले चिकित्सकपर था और यदि कोई रोगी चिकित्सक महाशयके सामने प्राकृतिक चिकित्साकी तारीफ करता तो चिकित्सक महाशय कह देते कि उनकी दवा भी प्रकृतिसे ही ली गई है अतः हानिरहित है। इसमें क्या सदेह है कि सभी चीजें प्रकृतिसे मिलती हैं। तबाकू और शराब भी तो प्रकृतिसे ही मिलती हैं जिनके कारण लोगोंको अपार कष्ट होता है। ऐसे जहर भी तो प्रकृतिसे ही मिलते हैं जिन्हें थोड़ी मात्रामें भी आदमी खा ले तो तुरत मर जाय। ये चिकित्सक अपनी दवा अधिकतर जहरीले पौधो और खनिजोंसे बनाते हैं। जगली लोग और पशु, जिन्हें वृक्ष विज्ञानका कोई ज्ञान नहीं होता, जहरीले पौधोको बिना चस्मे ही पहचान जाते हैं और उन्हें दानु समझकर उनसे बचते हैं। ये जहरीले पौधे और 'शोधक' रसायन हमारी विकृत रसनाको भी अपनी प्राकृतिक अवस्थामें बहुत बुरे लगते हैं। इससे यह साबित होता है कि जब इन्हें अप्राकृतिक तरीकोंसे और भी खराब कर दिया जाता है, तब वह हमारे लिए और भी हानिपर होते हैं। स्वास्थ्यवस्थाकी अनिश्चित रोगावस्थामें इनका उपयोग अधिक हानिकर होगा।

इश्वर अपनी आज्ञाए स्पष्ट शब्दोंमें और विविध रीतियासे बराबर देता है जैसे, "तू वृक्षोंको न खा" हम उस सवज्ञ और सवशक्तिमान इश्वरकी आज्ञाओंका उल्लंघन बराबर

करते हैं और दबस्वरूप स्वगसे बार-बार निकाले जाते ह।

कुछ लोग प्राकृतिक चिकित्साकी बढाई सुनकर इतन अघे हो जाते हैं कि वे अपनेको "प्राकृतिक चिकित्सक" के हाथों सीप देते हैं और समझते हैं कि उनकी अच्छी-से-अच्छी चिकित्सा हो रही ह। ऐसी दशामें भी अनेबोंकी आशा निराशामें हो परिणत होती है।

यदि हम प्रकृतिको धारण जाय तो आज भी हमें निश्चय पूर्वक और आसानीसे ज्ञात हो सकता है कि स्वास्थ्य रक्षा और रोग निवारणके लिए हमें बिन साधनोंका अवलम्बन करना चाहिए। चिकित्सक कहता है कि ताजे फल न खाओ। खाना ह तो उन्हें उवाल्कर खाओ। पर प्रकृति हमारे लिए हमेशा उवाले हुए नहीं, ताजे फल ही उपजाती है इसलिए ताजे फल ही प्रत्येकके लिए और प्रत्येक दशामें अच्छे रहेंगे, क्योंकि प्रकृतिकी पाकशाला सर्वोत्कृष्ट पाकशाला है। दूसरे प्राकृतिक चिकित्सक महाशय गेहूँके आटेकी रोटी भर भर पेट खानेकी राय देते हैं। हमने देखा ह कि स्पर्रो (एक पक्षी) और घोड़ा राइ और गेहूँकी बालियाँ खाना पसंद करता है पर मालूम होता है मनुष्य इन बालियोंको प्राकृतिक दशामें नहीं पचा पाता। पशु इन्हें कच्ची या अघपकी दशामें और इनको डठलसमेत खाना ज्यादा पसंद करता ह पर साधारण राटी या रामीर उठाइ हुई रोटी भूसी और डठल निकालकर केवल पके अन्नव गुदे (बिना धोकरका आटा) भी खमती ह। और भी देखा जाता है कि अय घाबों और अन्य पशुमासे खास तोरसे बठिम श्रमका काम नहीं लिया जाता उस वकत यदि उन्हें गेहूँ या जई ज्यादा खानेकी दी जाती ह तो उनके पैरोंमें सन्झी आ जाती ह

और वे दमिजाज हो जाते हैं। घोड़ेकी सवेदनशीलता तो देखिए कि जहाँ उसे खास तौरसे सवारीके काममें आनेवाले घाड़ेको ज्यादा आटा खिलाया गया कि वह बीमार पड़ा। अगली घोड़े और जेवरा जो केवल घास खाकर रहते हैं पालतू घोड़ोंसे कितने अधिक सुंदर, तेज, मजबूत और कठिनाईं वर्दाश्त करनेवाले होते हैं। डबल रोटीका अन्न पिस-पककर अपनी प्राकृतिक अवस्थासे बहुत भिन्न हो जाता है इसलिए अच्छा यही है कि डबल रोटी खानेकी राय देनेवालोंकी बात अनसुनी कर दी जाय और जब कोई उपाय न चले तभी खमीर उठाइ रोटी खाइ जाय और उसे थोड़ी-से-थोड़ी खाकर काम चलाया जाय। जिस आटेमें बाहरी चीजें डालकर खमीर उठाते हैं उसकी रोटी तो कभी न खाइ जाय।

अक्सर लोग वाष्पस्नानकी राय देते हैं पर प्रकृतिने किसीके साथ वाष्पस्नानका कटघर पैदा नहीं किया, न प्रकृतिमें कहीं कोई ऐसी चीज मिलती है जिसकी तुलना वाष्पस्नानके कटघरेसे की जा सके। इसलिए चाहे सभी प्राकृतिक चिकित्सक एक स्वरसे क्यों न वाष्पस्नानकी तारीफ करें पर ह यह नुस्खानदेह ही। मेरे कथनकी सत्यता तो भविष्य प्रमाणित करेगा गोकि इसके-दुस्के लोग तो आज भी वाष्पस्नानका खुल्लमखुल्ला विरोध करते सुनाइ देते हैं।

तो यह साफ है कि प्रकृति बड़ी सरल और सुबोध भाषामें बोलती है। प्रकृतिकी यह भाषा किसी स्कूलमें नहीं पढ़ाई जाती पर यदि हम इसके समझनेकी कोशिश करें तो यह भाषा हमें अधिबाधिक समझमें आने लग जायगी।

कुछ लोगोंको समयके प्रभावसे प्रकृतिकी आवाज सुनाइ नहीं

देती और जिन्होंने विश्वविद्यालयोंमें और ऐसे स्थानोंमें, जहाँ स्वास्थ्य-सवधी ज्ञान प्रकृतिका विरोध करना समझा जाता है शिक्षा पाई है उन्हें विशेषतः यह आवाज नहीं सुनाई पड़ती। इन विश्वविद्यालयोंमें खाद्योंपर प्रयोग किए जाते हैं, उनका विभाज्य अंगोका पसा लगाया जाता है और एकपर दूसरी प्रतिक्रिया जानी जाती है और वहाँ यह उम्मीद की जाती है कि मुझे बतायेंगे कि जिनमें भोजन किस प्रकार सजीव पदार्थमें परिणत हो जाता है।

समुचित भोजन क्या है ? स्वास्थ्य रक्षाके लिए भोजनक सवधमें क्या जानना चाहिए ? इन प्रश्नोंके उत्तरके लिए आदि निवासियोंने न कभी रसायनसवधी तालिकाको देखा, और न जगलमें रहनेवाले घोड़े और हिरन अपने भाइ-बहनोँके शवकी जाँच करते हैं और न पेटकी बनावट जानते हैं और न आँतोंकी लबाइ ही नापते हैं। इसलिए प्रकृतिनी यह इच्छा नहीं है कि उपरोक्त रीतिसे हमलोग स्वास्थ्यसवधी ज्ञान प्राप्त करें, इस प्रकारका ज्ञान प्रकृतिके विरुद्ध है। अतः यह हमेशा गलतीके रास्तेपर ले जानवाला है। प्रयोगशालामें निर्जिव वस्तुएँ उत्पन्न की जाती हैं पर मनुष्यकी पाचनशालामें उसके सजीव शरीरके अंग और विभाग तयार होते हैं। रासायनिक द्रव्योंकी बाहर होनेवाली क्रिया प्रतिक्रियाकी तुलना मनुष्य-शरीरके स्नायुजालपर होनेवाले असरसे नहीं की जा सकती। शरीरके परिचालन, पाचन एवं जीवनके पीछे कुछ गुप्त शक्तियाँ काम कर रही हैं जिन्हें हम न कभी समझ सक, न कभी उन्हें समझ सकनेकी उम्मीद है। निःसंदेह आजका मनुष्य निरंतर और बिना दम लिए अन्वेषणके धायमें लगा

हुआ ह पर यह भी वह एक देवीके इस धाप—“पृथ्वीपर तू आवारगी और मगोडेका जीवन व्यतीत करेगा”—का भरना भर रहा है, लेकिन—

“दिनके प्रकाशमें भी वह हमें दिखाई नहीं देता, हमारे शोर करनेपर वह हट नहीं सकता, प्रकृति जो हमें बताना नहीं चाहती, वह हम सझसी, हथौड़े और चाकूके जोरसे नहीं जान सकते।”

(गेटेके ‘फाउस्ट’ से)

जिन तत्त्वों, द्रव्यों और क्रियाओंका महत्त्व प्रयोगशालामें होता ह उनका मनुष्यके आभाषय और स्नायुजालके लिए लाभकर होना आवश्यक नहीं ह। यही नहीं, ये उनके लिए अनयकारी भी सिद्ध हो सकते हैं। फलतः इस प्रकारका विज्ञान हमेशासे भ्रष्टापूर्ण विचारोंसे भरा रहा ह।^१ ऐसे युवकोपर जो बाहरी प्रभावके प्रति संवेदनशील रहते हैं और जो आजकी गलत शिक्षाके कारण आँख मूंदकर सवज्ञ और प्रमाणके पछित कहे जानेवाले लोगोकी बात सोएहों आने सही मान लेते हैं, गलतीका

^१ लोग कहते हैं कि औपध-विज्ञानकी इस प्रकार सीधे-सीधे गलत नहीं कहा जा सकता। औपध-विज्ञानका जन्म मनुष्यके प्राकृतिक जीवनके पतनके साथ हुआ और ज्यों-ज्यों मनुष्यने अप्राकृतिक जीवनको अपनाया इसकी उन्नति हुई और अप्राकृतिक जीवनके अतके साथ-साथ इस विज्ञानका अंत होना भी निश्चित है। इतिहास बताता है कि अनेक प्रकारके रूपण सदियोंतक प्रचलित रहे हैं और फिर मिटे हैं। जादूगरीको मिटते तो विज्ञानने स्वयं देखा है।

असर खास सिरपर होता है। यह असर इनपरसे मिट नहीं पाता उनपर इसकी छाप लग जाती है। जो चिकित्सक विद्यालय द्वारा अपने सिरपर लादे बोझों उतार फेंकना चाहता है और वहाँ सीखी गई गलतियोंसे छुटकारा पाना चाहता है उसे इस लिए विशेष प्रयत्न करनेकी आवश्यकता होगी और अपने अदृष्ट उस भूटे घमड़का, जो हलकी चीजोंको मूल्यवान् वतानकी कोशिश करता है, निकाल डालनेकी जरूरत होगी।

सबको ऐसी शिक्षा देनी कि सब अपनी चिकित्सा आप कर सकें, यह पवित्र आदेश प्रत्येक प्राकृतिक चिकित्सकके सामने होना चाहिए।

दूसरे हमारे लिए साँचें या सोचनेका बहाना करें यह दस सकना बड़ा आसान और साध-साध मजेदार भी है। पर यदि लोग स्वास्थ्यका सत्य भाग पाना चाहते हैं जीवन-वसतमें विहार करना चाहते हैं तो प्रत्येकको अपना डाक्टर आप बनना चाहिए।

पर मैं किसी रोगीकी प्राकृतिक स्नान करनेकी राय दूँ तो क्या उसे मेरी बात माननी चाहिए? जरूर? और बिना किमकके? मेरा स्नानसे कोई सबध नहीं है। यदि सबध है तो इतना ही कि इस स्नानको इस रूपमें प्रकृतिसे प्राप्त करनेका मेरा सीमावर्त रहा है। और भी जो कुछ मैं इसके बारेमें कह रहा हूँ वह केवल यह दिखानेके लिए कि खेत, चरागाह, जंगल और घाटीमें रहनेवाले प्राणी जो अब भी प्रकृतिसे भावने समझ पाते हैं इस स्नानको जानते हैं और लाभने साथ इसका उपयोग करते हैं। तो कि हमारी भावना नसर्गिय सृष्टि और विवेक बहुत कुछ दब गए हैं फिर भी ये इतने सजग तो हैं ही कि हम उन

द्वारा यह जान सकें कि हमारे लिए सही रास्ता क्या है । आज भी हमें हमारी रसना बता सकती है कि बिना विगाड़ी स्वाभाविक दशामें हम जिन खाद्योंका उपयोग कर सकते हैं वे करम-कल्ला, आलू या मांस नहीं हैं । प्रकृतिने हमारे लिए फल, छोटे रसीले फल, (शहतूत, मकोय, जामुन इत्यादि) और गिरीवाले फल (बादाम, अखरोट नारियल) ही उपजाये हैं । इसी तरह जिन्होंने और अनेक प्रकारके स्नान किए हैं प्राकृतिक स्नानसे उन्हें जो आराम और ताजगी मिलती है उससे इस स्नानकी सव्येष्टताके विषयमें उनके मनमें कोई सदेह नहीं रह जाता ।

इसलिए स्वास्थ्यमें किसी प्रकारकी गड़बड़ी आनेपर जिसे लोग आज रोगके नामसे पुकारते हैं या स्वास्थ्य बिल्कुल खराब होनेकी दशामें भी जिसे नाना ओपधियाँ, जो कुछ-न-कुछ प्रकृति-विरोधी अवश्य रही होंगी, न सुधार पाइ हों, हमें प्राकृतिक स्नानका पूरे विश्वासके साथ उपयोग करना चाहिए । पर एक रोगी जब खतरनाक और नुकसानदेह दवाओंसे अपना पिंड छुड़ा लेता है और प्राकृतिक निरापद ओपधियोंकी शरण जाता है तो खाइ गइ दवाओं और गलत चिकित्साके कारण उसका रोग इतना बढ़ गया होता है कि उसे प्रकृतिकी प्रकाश, वायु भोजन, मिट्टी आदि अधिक आवश्यक ओपधियोंकी भी जरूरत होती है । यदि आज आप किसीको यह बताइए कि तुम्हें नगे रहना पड़ेगा, खास तौरमें ठंडकके धक्ते, चाहे बहुत थोड़े समयके लिए ही नगे रहनेको कहिए और यह भी कह दीजिए कि यह क्रिया कमरेमें अकेले सिद्धकिया खोल्कर करना होगा तो भी वे घबरा जाते हैं और यदि उनसे कह दीजिए कि तुम्हें मासका भी त्याग करना होगा तो उनकी व्याकुलता और

भी बढ़ जाती है ! क्योंकि वे समझते हैं कि उन्हें सारी शक्ति मांससे ही मिलती है । पर यदि इनसे स्नान करनेको कहिए तो ये किसी तरह मान जायगे, खास तौरसे प्राकृतिक स्नान । क्योंकि इसमें ठंडे पानीमें सारे शरीरको ब्या आधे शरीरको भी डुबोनेकी जरूरत नहीं पड़ती । तो फिर पहले प्राकृतिक स्नान ही करना आरम्भ किया जाय ।

निश्चय ही जल प्रकृतिकी विशेष ओपधि है जिसके द्वारा वह अपने बच्चोंको बड़े-बड़े लाभ देना चाहती है । और जो जलका यह प्रयोग प्रकृतिकी इच्छित रीतिसे करेगा उसे बाइ बिल्का यह वाक्य "पृथ्वीको कोई रूप नहीं मिला था, वह बिल्कुल शून्य थी और ईश्वरकी सत्ता समुद्रपर राज्य करती थी" समझमें आ जायगा । बपतिस्मा लेते वक्त पाक फिरिस्ते क्यों ईसाके पास आये ? और क्यों बपतिस्मा लेना ईसाई-संप्रदायमें धार्मिक संस्कार एवं शारीरिक आध्यात्मिक स्वास्थ्यका चिह्न माना जाने लगा—इसका कारण भी यह समझ जायगा ।

पर आज देखिए तो कोई बहुरा मिलेगा तो किसीको दूरकी चीज दिखाइ नहीं देती, किसीके पर सूजे हैं किसीके कूबड़ निफल आया है किसीका यक्षत काम नहीं करता, किसीके मूत्राशयमें गड़बड़ी है कोई मिरगीके दोरेसे परेशान है कोई पागल्पनका शिपार है तो नाइ दिमागकी कमजोरीसे पीड़ित है । कितने ही यक्षमासे पीड़ित हो कपड़की तरफ बहुत दिखाइ देते हैं तो कितने ऐसे मिलेंगे जो समाजसे बहिष्कृत हैं क्योंकि ये उपद्रवसे ग्रसित हैं । अब आप मुझसे पूछ सकते हैं 'क्या यह स्नान इन सभी रोगोंका नाशक है, और जल्का

यह एक प्रयोग क्या सभी रोगियोंका सारक है ? इस साधारणसे स्नानमें इतने करामात छिपे तो दिखाइ नहीं देते" ? इस प्रश्नका मेरा उत्तर यह है "हां, प्रत्येक रोगमें प्रत्येक रोगीके लिए और रोगकी प्रत्येक अवस्थामें यह स्नान यथेष्ट है ।" इस रीतिसे रोग-निवारण बड़ा सरल-सा काम दिखाइ देता है पर जो विधि प्राकृतिक है उसका सवथा सरल होना भी आवश्यक है । हमारे शरीर, मन और आत्मामें पदा होनेवाले सारे विघ्नों और रोगके सारे लक्षणोंका कारण हमारा प्रकृतिके नियमोंका उल्लंघन करना एव उनका रौंदना है । इसलिए स्वास्थ्य प्राप्तिका एक ही माग है और वह है प्रकृतिकी ओर लौटना, प्रकृति-मयपर चलना और प्रकृतिका बताया उपचार करना । जिस प्राकृतिक जल-प्रयोगकी यहा चर्चा की जा रही है उसके अलावा कोई अन्य प्रयोग प्रकृति हमें नहीं बताती ।

प्रकृतिमें वह प्रत्येक चीज, जिसे मनुष्यके हाथोंने अपवित्र और दूषित नहीं किया है, शिव और सुंदर हैं अर्थात् विश्वसनीय हैं । मनुष्य जितना ही प्रकृतिकी ओर बढ़ेगा और उसकी ओप-धियोंको अपनायेगा वह अपने शरीर, मन और आत्मामें आइ खराबीके और बची जीवन-शक्तिके मुताबिक जल्दी या देरी-से पुनः स्वास्थ्य प्राप्त करनेमें सफल होगा । अतः यदि हम प्रकृतिके आदेशोंको पुनः समझनेकी कोशिश करें और उनका पालन करना अपनी मानसिक और शारीरिक शक्ति और दशाके अनुरूप सच्चे हृदयसे आरम्भ कर दें तो समझ लीजिए कि हमने अपना कर्तव्य पूरा कर दिया, जिसका परिणाम स्वतः हमारे लिए अधिक-से-अधिक शुभ और मंगलकारी होगा ।

सर्वांगसुंदर और सुशील मनुष्य अर्थात् पूण स्वस्थ मनुष्यके

सबसे अच्छे उदाहरण हैं बल्वेडियरका अपोलो और वीनस (कामकी देवी) । ये यूनानी मूर्ति कलाकी उत्कृष्ट कृतियाँ हैं । उदाहरणके अभावमें हम इसकी कल्पना ही नहीं कर सकते कि मनुष्यकी बौद्धिक और आत्मिक शक्तिका मापदण्ड क्या होना चाहिए, उसे कितना सजीव होना चाहिए, उसकी बुद्धि कितनी ग्रहणशील और तीक्ष्ण, उसका स्वभाव कितना मृदु एवं उसका हृदयमें कितनी दया और प्यार होना चाहिए अर्थात् उसे देवत्वके कितने निकट पहुँचना चाहिए । इसकी कल्पना तो तब हो सकती जब पूर्ण विकसित वाकेशश जाति (बोहेकाफ़के रहनेवाले) प्रकृतिसे बिछुड़ न गई होती ।

मनुष्य जब पूरी तरह प्राकृतिक जीवन अपना लेगा वह अपने शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्यके आदर्शक निकट पहुँच जायगा । इस आदर्शके कितने निकट वह पहुँचेगा यह उसके वशानुगत प्रभाव, उम्र, जीवन-शक्ति और प्राकृतिक जीवनकी पूर्णता अथवा अपूर्णतापर निर्भर करता है ।

बच्चोंके लिए यह अच्छा सुअवसर है । अब जिस तरह हो उस तरह उन्हें पुनः स्वर्गीय सुख पर रास्तेपर चलाना चाहिए और प्राकृतिक स्नान जरूर कराना चाहिए । तब हमें यह देखकर आश्चर्य होगा कि स्वभावसे वे सुशील हो गए हैं और स्थूलमें उन्हें पाठ भी बहुत जल्द याद होने लगा है । बादापन और

‘जसस्मान्-जैसे पूर्णतः प्राकृतिक उपादानोंकी सहायतासे ही शरीरको सम्भव अर्थमें सुंदर बनाया जा सकता है । केवल यही एक ऐसा मापन है जिससे सुंदरी धूरियाँ माप्य हो पायंगी और लक्ष्य सुनिश्चित । दूसरे सभी उपाय व्यर्थ हैं, श्रमसे अधिक वे हानि पहुँचाते हैं । यदि हमारी माँ और बहनें इसे समझ सकती हैं !

मूसला भी पागलपनकी तरहके ही रोग हैं। ये भी प्राकृतिक स्नानसे अच्छे हो जाते हैं।

वांझपन और बच्चा होते वक्तके कष्ट बड़े भयावह हैं। प्राकृतिक स्नानके प्रयोगसे, इस प्रकार प्राकृतिक जीवनकी ओर आंशिक रूपसे लौटनेसे सम्यक्ताकी दीवानी स्त्रीपरसे यह श्राप बहुत कुछ हट जायगा। प्रकृतिके सपकमें रहनेवाली सभी मादार्थकी तरह उन्हें भी बच्चा जनते वक्त न कोई कष्ट होगा और न इससे उन्हें कोई खास कमजोरी आयेगी। बच्चा भी अधिक स्वस्थ और सुंदर होगा और उसे पिलानेका मधुर कतव्य पालन करनेके लिए प्रकृति उसे यथेष्ट दूध देगी। इस दिशामें मुझे अनेक अनुभव हुए हैं और सभी सफल रहे हैं। हम यह देख चुके हैं कि सभी रोग और विशेषतया जीण रोग प्रकृतिके नियमोंके उल्लंघनके फल हैं। जैसा कि मैंने पहले कहा है अप्राकृतिक भोजन पचता ही नहीं और यदि पचता भी है तो बड़ी कठिनाईसे। ऐसे भोजनके कारण और हमारे अनेक दूषणोंके कारण हमारा स्नायविक बल अथवा जीवन-शक्ति घट जाती है। यहीसे जीण रोगका आरम्भ होता है। विजातीय द्रव्य पेटसे वायव्य, तरल और घन-रूपमें उठकर सारे शरीरमें फैल जाता है। यह शरीरकी आकृतिको बदल देता है। मस्तिष्क और आत्मामें विकृति पैदा कर देता है। प्रत्येक विचारवान् आदमी जानता है कि शरीर, मस्तिष्क और आत्माका बड़े निकटका

‘एक सैनिकके एक बार कंधमें गोली लगी और वह उस वक्त निश्चल न सकी। वह धीरे-धीरे सरकाकर एक साल बाद पैरमें स्वप्नापर आ गई। उस उदाहरणसे शरीरमें विजातीय वस्तुके फैलनेका अनुमान किया जा सकता है।’

और गहरा सबष है। भोजनका अपच भाग और विजातीय द्रव्य ज्यों ही शरीरमें इकट्ठा होना शुरू होता है शरीर उसे अपने निष्कासन मार्गोंसे मल, मूत्र, प्रश्वास, स्वेद आदिके रूपमें निकालनेकी कोशिश करता है। पर यदि विजातीय द्रव्य बराबर इकट्ठा होता रहता है तो फिर वह इस स्वाभाविक रूपमें नहीं निकल पाता। तब फिर शरीर ताजी हवा, हवाके भोंक, ठडक आदिसे उद्दीपन पाकर इसे जबरदस्ती निकालनेकी कोशिश करता है। शरीरकी इस क्रांतिको तीव्र रोग कहते हैं। इस क्रांतिके साधारण रूप जुकाम वगैरहको सर्दी लगना कहते हैं। उसके उग्र रूप जैसे चेचक, लालबुखार, हाफाढाफा, मियादी बुखार, हजा आदिमें शरीरमें उठती सड़ानके फलस्वरूप हमेशा ज्वर भी साथ होता है।

अतः तीव्र रोगोंको, जिनसे लोग व्यथित रहते हैं, शरीरका शोधक एवं लाभकर उभार समझना चाहिए और उनके आने पर सह्य उनका स्वागत करना चाहिए। वे खतरनाक तभी साबित होते हैं जब उनका गलत उपचार होता है, मसलन् दवासे और जब रोगीको ताजी हवासे वंचित कर दिया जाता है। इससे शरीर कमजोर हो जाता है, उसके सारे काम बंद हो जाते हैं। और विजातीय द्रव्योंको, जो आंदोलित हुए रहते हैं, शरीर निकाल नहीं पाता, जिसके फलस्वरूप रोगीको बड़ा कष्ट होता है और उसकी मृत्यु तक हो जाती है।

उदाहरणतः यदि कफ (विजातीय द्रव्य) काफी मात्रामें निकल जाय तो सर्दी लगना हमेशा लाभकर सिद्ध होता है। चेचकमें बालककी मृत्यु तभी होती है जब दाने पूरे वेगसे नहीं

निकलते अर्थात् दानोके रूपमें शरीरका विजातीय द्रव्य अच्छी तरह बाहर नहीं आ जाता ।

रोग, विजातीय द्रव्यमें गति आ जानेके कारण और उसके सङ्गनेकी अवस्थामें उसके कर्णोंके आपसमें रगड़नेके कारण जब शरीरमें गरमी उत्पन्न हो जाती है, बढ़ता है । यह गरमी सास तौरसे पेटमें, जो रोगका प्रधान स्थान है, पैदा होती है । तीव्र रोग अर्थात् तीव्र ज्वरमें जब विजातीय द्रव्य आंदोलित हो उठता है शरीरकी गरमी इतनी अधिक बढ़ जाती है कि शरीरके लिए खतरा पैदा हो जाता है । प्राकृतिक स्नानसे यह गरमी काफी कम की जा सकती है । पानी और सास तौरपर यदि वह ज्यादा ठंडा हो तो ज्यों ही वह पेटपर लगता है रोगीको बड़ी शक्ति मिलती है और वह ताजगीका अनुभव करने लगता है । स्नानसे शरीरकी जीवन-शक्ति भी बढ़ती है जो उसे रोगके कीटाणुओंको निकाल फेंकने और शरीरको निमल बनानेमें सदा सहायक होती है । फलतः मल शरीरसे शीघ्र ही (कमी कमी इसमें दो-तीन दिनतकका समय भी लग जाता है) पसीने, पाखाने और पेशाबके रूपमें तेजीसे निकलने लगता है ।

इसलिए तीव्र रोग होनेपर चाहे वह साधारण जुकाम हो या हाफाडाफा, मियादी बुखार, हैजा आदि-सा असाधारण रोग, प्राकृतिक स्नान करना चाहिए और फिर धूप लेकर या ऊनी कपड़े ओढ़कर पसीना लानेकी कोशिश करनी चाहिए । इन रोगोंमें वायु और प्रकाशस्नान सास तौरसे लाभकारी हैं । इसका सास खयाल रखना चाहिए कि रोगीको रात दिन शुद्ध एवं स्वच्छ वायु मिले । जाड़ेके दिन हों और ठंडक काफी पड़ती हो तो भी कमरेकी खिड़कियां खुली रखनी चाहिए । भोजनका

चुनाव बड़ी समझदारीसे किया जाय । जहाँतक हो सक इस हमेशा प्राकृतिक रखा जाय । यदि इन नियमोंका पालन किया गया तो परिणाम हमेशा ठीक होगा और रोग जानेके बाद स्वास्थ्य इतना अच्छा हो जायगा कि आप यह कहेंगे कि दयालु प्रकृति हमारे शरीरमें रोग हमारे लाभके लिए उत्पन्न करती है । संभवतः यहाँ यह बतानेकी आवश्यकता नहीं है कि तीव्र रोग होनेपर जितना शीघ्र इस विधिसे उपचार आरम्भ कर दिया जायगा लाभ भी उतना ही निश्चयात्मक रूपसे और स्थायी मिलेगा । यदि इन उपायोंका अवलम्बन रोगीकी अंतिम अवस्थामें करेंगे जब कि रोगीको गया हुआ समझ लिया जाता है तब वसी अवस्थामें रोगीके अच्छे होनेकी उम्मीद बहुत थोड़ी रह जाती है ।

ओपधिया शरीरको पगु बना देती है और उसके तात्त्विक कार्योंको रोक देती है । शरीरकी इसी दशाको आजकल तीव्र रोगोंका शमन कहा जाता है । इन शमनात्मक उपायोंके फलस्वरूप शरीरकी बड़ी क्षति होती है । वह स्नायुदौबल्य, दूषित धाव, मृगी यक्ष्मासे जीण रोगोंका शिकार हो जाता है । आजकल जो नये-नये रोग इतनी जोरसे फले हुए दिखाई देते हैं उसका कारण टीका और ओपधिया ही हैं ।

जीर्ण रोगकी बड़ी बुरा अवस्थामें जीवन-शक्ति (पाचन क्रिया) बहुत घट जाती है, मलनिष्कासनके द्वार (गुर्मे, पेट, आँते) बिल्कुल निष्क्रिय हो जाते हैं और स्वचा अपना काय बिल्कुल नहीं करती । शरीरमें विजातीय द्रव्यको तेजीसे निकालनेकी क्षक्ति नहीं रह जाती—तीव्र रोग नहीं होते सब विजातीय द्रव्य शरीरके अंदर ही सड़ता रहता है फिर वह किसीके

फेफड़ोंमें, किसीके परोमें, किसीकी आँखोंमें तो किसीके मस्तिष्कमें अदरुनी ज्वर पैदा कर देता है। अतमें सारा नाडीमडल ही विक्षिप्त हो जाता है उसमें पूण अवसाद आ जाता है। अब यक्ष्मा, नासर, उपदण, मधुमेह, मिरगी, गठिया खुले घाव, पागलपन आदि रोग होते हैं जिन्हें आमतौरसे जीण रोग कहते हैं। इन रोगोंमें विजातीय द्रव्य शरीरको ध्वंस कर देते हैं और शरीर अधिकाधिक कमजोर होता जाता है। शरीरमें इतनी शक्ति नहीं रह जाती कि वह विजातीय द्रव्यको धलपूवक तेजीसे या धीरे-धीरे भी निकाल सके। अतः स्नायुदौबल्य, पागलपन और यक्ष्मा आदिके रोगियोंको शायद ही कभी जुकाम होता है और शायद ही कभी उन्हें मियादी वृक्षार आदिसे तीव्र रोग होते हैं। इसे शुभ लक्षण न समझकर रोगीके लिए बुरी सूचना समझनी चाहिए। इनमें भी किसी-किसी रोगीकी जीवन-शक्ति प्राकृतिक स्नान और अन्य प्राकृतिक उपचारोंसे इतनी तेजीसे और इतनी अधिक बढ़ती है कि कभी-कभी उन्हें जुकाम-साँसी ज्वर आदिसे अथ तीव्र रोग हो जाते हैं पर ये होते हैं बहुत कम और होते भी हैं तो बहुत हलके रूपमें। फिर भी इनकी निरापदता और शोधन-शक्ति स्पष्ट प्रकट होती है। जीण रोगके रोगियोंको कभी-कभी फोड़े और नासूर भी हो जाते हैं जिसका अर्थ यही है कि प्रकृति उनके द्वारा विजातीय द्रव्यको बाहर निकालनेका प्रयास कर रही है।

इन रोगोंको हर दशामें शुभ लक्षण समझना चाहिए।

यही समय है जब प्राकृतिक उपादानों (स्नान, शुद्ध वायु और प्रकाश, प्राकृतिक भोजन) द्वारा विजातीय द्रव्य निकालने-में शरीरकी सहायता करनी चाहिए ताकि शरीरको अधिक-

से-अधिक तीव्र रोगोंका लाभ मिल सके। सबसे बड़ी बात है ऐसे मौकोंपर हम जरा भी न डरें।

प्राकृतिक जीवन शुरू करनेपर अर्थात् प्राकृतिक स्नान, प्राकृतिक भोजन, नगा रहना शुरू करनेपर लोग कुछ समयक लिए दुबले हो जाते हैं, कमजोरी और थकानका अनुभव करते हैं चेहरा काला दुबला-सा दिखाई देता है और अग-अगमें दद होने लगता है। ये लक्षण उमारकी शुभ-सूचना हैं, इनकी वजहसे परेशान न होना चाहिए। हमें यह हमेशा ध्यानमें रखना चाहिए कि जो उपचार वस्तुतः प्राकृतिक हैं उससे कभी भी किसी प्रकारकी हानि होनेकी समावना नहीं है। और उपचारकी अवस्थामें जो भी लक्षण उत्पन्न होते हैं, चाहे वे आधुनिक दृष्टिकोणके कारण' कितने ही खतरनाक क्यों न प्रतीत हों स्वास्थ्यके लाभके ही लिए उत्पन्न होते हैं।

प्राकृतिक चिकित्साके साथ एक बड़ी कठिनाई यह है कि शुरूसे ही और खास तौरसे रोगके तीव्र रूप धारण करनेपर कुछ नासमझ छोट अपनी राय और हिदायत आदिसे रोगीको डरा और घबरा देते हैं।

स्वस्थ और समझदार आदमी कभी ऐसा नहीं करते एक तो उनके पास फालतू समय नहीं रहता दूसरे वे जानते हैं कि जिस विषयका उन्हें ज्ञान नहीं है उस विषयपर उन्हें राय देना अधिकार नहीं है। पर जिन लोगोंकी मानसिक और शारीरिक शक्तियोंको रोगन हीन कर दिया है, जिन्हें बीज समझमें नहीं आती जो अपनी कमजोरियोंके कारण अपना जीवनसे असंतुष्ट हैं और जिन्हें कोई काम नहीं है प्राकृतिक जीवन शुरू करनेवालोंके लिए वास्तविक कष्टके कारण होते हैं। इन अमार्गसे बचनेका उपाय प्रत्येक आदमीको स्वयं सोचना चाहिए पर कोई ऐसा काम नहीं करना चाहिए कि इनको कष्ट हो। जो हमारे प्राकृतिक जीवन

बहुत पुराने रोगोंमें यह नवीन स्नान आश्चर्यजनक रीतिसे लाभ करता है। दीर्घकालसे आते रोगोंमें रोगीके सारे शरीरमें और सास तौरसे पेटमें बेहिसाब गरमी पैदा हो जाती है और वह उसमें भुन-सा जाता है। आंतोंकी श्लैष्मिक मिल्लियां सूख जाती हैं और मल सरक नहीं पाता, फलतः घातक कब्ज रहने लगता है। इस समय यदि पेटको ऊपरसे यथष्ट शीतल जलद्वारा ठंढा किया जाता है और ऐसा करते वक्त उसे रगड़ा जाता है तो पाचन-शक्ति तुरंत उद्दीप्त होती है। उसे उस सुखका अनुभव होता है जिसे वह भूल-सा गया था। उसमें प्रसन्नता प्रदायिनी आशाका संचार होता है और उसे विश्वास होने लगता है कि वह अवश्य स्वस्थ हो जायगा।

पैरकी सूजन, आंख और कानके रोग, नाकका नासूर या पैर-के खुले घाव-से जीण रोगोंमें यदि जलका प्रयोग किया जाय तो किसीको किसी प्रकारका आश्चर्य करनेकी जरूरत नहीं है।

अपनानपर हमारा भ्रम उड़ाते हैं और हमसे पूजा करते हैं उनके प्रति भी हमें अविष्ट न होना चाहिए बल्कि उनसे प्रमत्त बर्ताव करना चाहिए। ऐसे आदमियोंमें अधिकतर ऐसे ही होते हैं जो अप्राकृतिक जीवनकी सामियों और उनसे उत्पन्न होनेवाली कठिनाइयोंको जानते हैं। पर उनमें या तो साहस नहीं होता या उन्हें ऐसा सुयोग नहीं मिला कि वे अपनी गलत जीवन-पद्धतिको त्याग सकें। वे हमारी दया और सहानुभूतिके सास तौरसे अधिकारी हैं। यदि वे अपने रोगी स्वभावके यत्नीमूढ होकर हमें कभी कुछ कह दें तो हमें उन्हें समा करना चाहिए। ये लोग जो कुछ कहते हैं उस मुनकर विफिरसारमें ही बहट होता है। यीघ्र ही यह धारि और गंभीरता प्राप्त होती है जिसे किसीके कटाव या बोध-भंग नहीं कर सकते।

वक्षस्थलके पाससे पार हो गइ, दूसरी तरफ जहां गोली निकली उसके पासकी जमीन खूनसे तर हो गइ । दो चार दिन बाद ही शिकारियाने उसका पीछा फिर किया और उसे एक बाड़में ला घेरा । उतना बड़ा घाव हो जानेपर भी हिरन बदिशको बड़ी आसानीसे पार कर गया । इस हिरनको जो गोली लगी थी निस्सदेह उससे उसके फेफड़े, हृदय अथवा किसी विषय अंगको कोई क्षति नहीं हुई थी ।

आदमियोंको फोड़े होनेपर उनसे जो भवाद बगैरह बहती है वह शरीरका अपनी गदगी निकालनेका प्रयास है । तीव्र रोगकी भांति उसे भी लाभकर चिह्न समझना चाहिए । उनसे खतरा और बिगाड़ तभी होता है जब उनकी झूठी चिकित्सा की जाती है । फोड़ोंकी चिकित्सा भापद्वारा कभी न करो, न उनपर कभी भाप लगाओ ।

सबसे आवश्यक बात यह है कि अब मनुष्यके शरीरपर डाक्टरकी छुरी और छुरे लगने बढ़ हो जाने चाहिए । चीर-फाड़ मनुष्यकी मूर्खताका चिह्न है । इससे प्रकृतिके कार्यमें हस्तक्षेप होता है जिसका परिणाम हमेशा भयकर होता है । यदि परिणाम तुरत दिखाई न दे तो भी धीरे-धीरे जरूर प्रगट होता है ।

जिसकी यह धारणा हो कि छुरी चाकूके बगर हर जगह काम नहीं चल सकता उसे पहले खराब-से-खराब रोगियोंपर प्रकृतिके उपादानोंका व्यवहार समुचित रूपसे और समुचित रीतिसे कर देखना चाहिए ।

प्रकृतिको पट्टी-फट्टी पसंद नहीं है । वह नहीं चाहती

‘प्राकृतिक चिकित्सामें चीर-फाड़की जरूरत नहीं है—यह कहते

कि हड्डी टूटनेपर (पसली या पैरकी हड्डी वगैरह) भी पट्टी बांधी जाय। यदि टूटी हड्डी यों ही छोड़ दी जाय तो वह कभी गलत जगह या जगहसे इधर-उधर नहीं जुटती।

इस तरह हमने देखा कि प्राकृतिक स्नान ठीक तरह लिया जाय तो बड़े कामका और बड़ा लाभकर सिद्ध होता है।

समय हमें उसकी परिधि को समझ लेना चाहिए। सभी जानते हैं कि दांतोंके खराब होनेका कारण हमारा अप्राकृतिक जीवन है। खीर-फाड़को बिस्कुल चर्क करनेका अर्थ होगा खराब दांत उसकाए न जाय और सोड़े दांत मराए न जाय। इसमें संदेह नहीं कि प्राकृतिक जीवन व्यतीत कर और मिट्टीकी पुष्टिसकी सहायतासे इन व्याधियों एवं इनसे होने वाले दांतोंके दर्दसे भी बचा जा सकता है।

इसी तरह बाल और नाखून कटानेसे भी बचना कठिन है। प्रकृतिके संपर्कमें रहनेवाले पशु इन्हें नहीं कटाते फिर भी इसकी वजहसे उनका चेहरा कुस्म नहीं हो जाता। मुक्त प्रकृतिमें रहनेवालोंकी प्रत्येक चीजका नियमन प्रकृति स्वयं करती है।

और भी कई हालतोंमें (जन्मजात विवृतिमें भी) अस्त्रोपचार द्वारा कष्टसे बचा जा सकता है। बेकार अर्गोंका उपयोग संभव हो सकता है और भी कई प्रकारसे छाम प्राप्त किए जा सकते हैं। पर जिन अवस्थाओंमें अस्त्रोपचारकी बात में बर रहा हूं वे आज जिन अवस्थाओंमें अस्त्रोपचार किया जाता है उनसे बहुत भिन्न हैं। आजके अस्त्रोपचारके प्रभावकी जांच की जाय तो ज्ञात होगा कि इसकी वजहसे स्वास्थ्य बहुत खराब हो जाता है और दिन प्रतिदिन खराब होता ही जाता है। यहाँतक कि प्रकृतिके कार्यमें अस्त्रोपचारद्वारा व्यापात पढ़नेके फलस्वरूप मृत्युतक हो जाती है।

तीव्र एवं भीषण रोग तथा फोड़े होनेकी अवस्थायें भी धीरे धीरे मस्तिष्कको माराम देनेकी बड़ी आवश्यकता है। इन अवस्थाओंमें धीरे धीरे रोगनिवारणके लिए अपनी धारी शक्ति छगानेकी जरूरत होती है।

मेरे चिकित्सालयमें लोग यह स्नान अधिकतर सुली जगहमें करते हैं और आरमसे ही उन्हें इसमें आनंद आता है प्रसन्नता प्राप्त होती है और इच्छित लाभ प्राप्त होता है। इस स्नानके प्रभावसे डरपोक, गमगीन और निराश, प्रसन्न, सतेज, हिम्मतवर और बहादुर हो गए हैं।

प्रकृति-पथपर फिर चलनेकी कोशिश करनेवालोंको इस स्नानसे बड़ी सहायता मिलती है।

इसकी सहायतासे प्रकृतिके और अधिक उपचारोंकी जानकारी होती है, स्वास्थ्य अधिकाधिक सुंदर होता जाता है और अधिकाधिक आनंदकी प्राप्ति होती है।

शरीरको थपथपाना और रगड़ना

प्राकृतिक स्नानकी विधि निर्धारित करते वक्त मैंने शरीरक रगड़नेकी चर्चा करते हुए इसकी ओर ध्यान आकर्षित किया है। गिरकर चोट खा जानेपर वच्चा जब रोता हुआ माँके पास आता है तब माँ डाक्टरकी किताब निकालकर नहीं देखती कि उसमें क्या करनेको कहा गया है वह तुरत वच्चेके प्रति प्रेम और सहानुभूतिसे प्रेरित होकर चोट लगे स्थानपर हल्के-हल्के हाथ फेरती है थपथपाती है।

क्या आपने गाँवके ऐसे गुणियोंकी बात नहीं सुनी है जो लोगोंका दर्द और मोच मल और थपथपाकर जल्दी-से-जल्दी निकाल देते थे ?

गाँवोंके ये सरल और पवित्र प्राणी यह काम अब और लाभकी दृष्टिसे नहीं करते थे। उनका यह खयाल था कि सेवास

बदले यदि व द्रव्य लेंगे तो उनकी चिकित्सा बारगर् न होगी ।
उनकी भावना मेथ्यूके इस उपदेशसे मिलती-जुलती है

“तुम्हें यह चीज मुफ्त मिली है और
मुफ्त ही तू उसे बांट ।”

अपने सगी-साथियों और गांवके निवासियोंकी इस प्रकार-
की सेवा करते थे व केवल प्रेमभावसे । पिछले कुछ दशकोंमें
विज्ञान और सम्यता, शिक्षा और ज्ञानका बड़ा प्रचार हुआ है
और इसका हमें बड़ा घमंड भी है । तथापि हमें दुःखपूर्वक
यह कहना पड़ता है कि “पृथ्वी और स्वर्गमें अभी ऐसी
अनगिनत चीजें हैं जो अबतक हमारे स्वप्नमें भी नहीं
आई हैं ।”

जब कभी हम उन सेवाप्रसी नर-नारियोंकी बात करते
हैं तो उनके प्रति हम अपनी घुणा और अवहेलना दिखाते देखे
जाते हैं । आज उनकी जगह व्यापारी अगमदक स्त्री-पुरुषोंने
ले ली है । जो अपने कामकी खास शिक्षा पाये हुए होते हैं,
उन्हें शरीर-शास्त्रका ज्ञान होता है, वे जानते हैं कि शरीरमें
नस-नाड़ियां और मांसपेशियोंका स्थान क्या और कहाँ है ।
पर आजके ये अगमदक वह काम सप्ताहों और महीनोंमें नहीं
कर पाते जो गांवके वे अपढ़ अधिक्षित नर-नारी एक बारमें
या दो चार दिनमें कर देते थे । उनके हाथमें कुछ ऐसा
जादू होता था कि उसने प्रभावसे रोग छू-मतर हो
जाते थे ।

आजके अगमदक अनेक दिनोत्तक रोगीकी चिकित्सा
चलाते रहते हैं । चिकित्साके बीचमें वे स्वयं पीले पड़ जाते

हूँ और रोगी हो जाते हूँ। परन्तु कभी-कभी ऐसा भी हो जाता है कि इनमेंसे कोई-कोई अगमदक जो पहले बीमार थे स्वस्थ भी हो जाते हैं।

शरीरकी मालिश करते और थपथपाते वक्त एकका स्वास्थ्य और जीवन-शक्ति दूसरेमें प्रवेश कर जाती है। इस विधिसे शरीरका रोगी अग सप्राण हो उठता है। मालिश करने और थपथपानेका विशेष प्रभाव और लाभ यही है। इसके लिए अगमदनकी शिक्षा प्राप्त करनेकी जरूरत नहीं है, शिखास हानिकी ही अधिक समावना है।

वायु और तरल वस्तुका जब संपर्क होता है तो दोनों आपसमें मिल जाते हैं।

मनुष्यकी आत्मा भी एक तत्त्व है, यह तत्त्व आकाश-तत्त्वसे भी अति सूक्ष्म है। पर मनुष्यकी आत्मा जिस तत्त्वकी बनी है वह तत्त्व एक केंद्रके चारों ओर इकट्ठा रहता है। यह केंद्र है इच्छाशक्ति। अतः मनुष्योंकी आत्माओंका पारस्परिक परिवर्तन या समिलन दो जगह रसी हुइ घाव्योंकी भाँति नहीं होता। उनकी इन क्रियाओंमें पारस्परिक पसदगी, नापसदगी, प्यार उदासीनता, घृणाका बड़ा प्रभाव पड़ता है।

दो आत्माओंका पारस्परिक परिवर्तन, एकके प्रति दूसरेका आकर्षण अथवा विराग हम अपनी आँखोंसे देख सकते हैं। इन क्रियाओंके फोटो लिए गये हैं जिनसे ये बातें स्पष्ट प्रतीत होती हैं।

यही नहीं दो प्राणियोंकी आत्माओंका यह पारस्परिक परिवर्तन इतनी पूर्णताके साथ हो सकता है कि उनके लिए कविका यह कथन सचया लागू होता है

**“आत्माए दो हैं; पर वे बहती हैं एक
विचारमें; हृदय दो हैं, पर धड़कन एक ही है।”**

जिन ग्रामनिवासियोंके बारेमें मैंने कहा है उनका शरीर तो स्वास्थ्य और जीवनशक्तिसे भरा-पूरा रहता ही था, सव-साधारणके प्रति उनका अगाध प्रेम होता था और इश्वरके प्रति अटल विश्वास। यही कारण है कि उनके शरीरसे जादूका सा प्रभाव रखनेवाली आरोग्यकारी शक्ति निस्सरित होती रहती थी।

अबतक मदक कुछ दिनोतक लगातार रोगियोंकी मालिश करता रहता है तो उसकी बहुत-सी जीवनशक्ति और स्वास्थ्य खर्च हो जाता है और वह स्वयं बीमार पड़ जाता है। अब अगर वह ऐसे आदमियोंकी मालिश करता है जो उससे अधिक स्वस्थ हैं तो वह पुनः स्वस्थ हो जाता है। इससे यह स्पष्ट है कि मालिश करके लाभ प्राप्त नहीं किया जा सकता वरन् इससे जितना स्वास्थ्य है उसे खोनेका भारी खतरा रहता है। आजके मदकके लिए मालिश करना व्यापार है और यह बहुत आनददायक व्यापार नहीं है। उसे किसी तरह अपनी रोटी कमाना है और इससे मिलनेवाले पैसेके लिए ही वह यह काम करता है। उसे यह नहीं देखना है कि जिसकी मालिश करने यह जा रहा है उसकी मालिश करनेकी उसकी इच्छा होती-है या नहीं।

यहां भी यही कहना पड़ता है

‘प्रकृतिकी ओर लौटो !’

माता यदि कमजोर और रोगी न हो तो वह अपने प्यार-

मरे हाथोंसे अपने बच्चेकी मालिश करके और थपथपाकर उसे शीघ्र और पूरा लाभ दे सकती ह। यदि वह कमजोर हो तब भी तो वह अपने बच्चेमें अपने प्राणोंकी अंतिम बूद भी खुशी-खुशी डाल ही देगी।

मैंने यह कहा ह कि मालिश करते और थपथपाते वक्त मालिश करनेवालेकी जीवनशक्ति और स्वास्थ्य रोगीके शरीरमें चला जाता है। इस क्रियामें मर्दकके शरीरकी उष्णता भी रोगीके शरीरमें प्रवेश करती ह।

जिसमें जितनी ही उष्णता रहती ह उसे उतना ही स्वस्थ समझा जाता है। इस गर्मी, स्वास्थ्य तथा जीवनशक्तिको एक ही समझना चाहिए। इसलिए ऐसे ही आदमी, जिनके हाथ गरम रहते हैं मालिश करनेके उपयुक्त हैं। रोगियोंके हाथ-पाव हमेशा ठंडे रहते हैं।

माता, पिता, मित्र और ऐसे लोग जो हमें हृदयसे चाहते हैं यदि वे स्वयं स्वस्थ हैं तो उनकी मालिश और थपथपानेसे हमें लाभ मिल सकता है।

यहां स्वास्थ्यसे मेरा मतलब साधारण अर्थमें ही ह। सच्चे अर्थोंमें तो सभ्य समाजमें पूरा स्वस्थ एक आदमी भी मिलना कठिन है।

मजदूरवर्गके स्वस्थ और सुपुष्ट जन, जिन्हें मानसिक काय और सुधरे हुए जीवनने रक्तविहीन, कमजोर और दुबल नहीं बना दिया है और जिन्हें खुलेमें श्रमसाध्य काम करना पड़ता है, यदि मालिश करें और थपथपावें तो वे बहुत अधिक लाभ पहुंचा सकते हैं। पर जीवनशक्तिका प्रेषण सबमें समान रूपसे नहीं होता। यह मालिश करने और करानेवालेके

पारस्परिक प्रेम (सहानुभूति) पर निर्भर है। उनमें किसी एककी भी दूसरेके प्रति घृणा तो होनी ही नहीं चाहिए अन्यथा मालिशका कोई फल न निकलेगा।

इसलिए मालिश करानेके लिए सशक्त, स्वस्थ और सहानुभूतिपूर्ण आदमी चुनना चाहिए। वह देखनेमें ही सुंदर न हो, उसका स्वभाव मृदु और विचार भी अच्छे होने चाहिए। खुदगज, कामचोर और झूठे आदमीसे कोई सहायता नहीं मिल सकती। ऐसा आदमी अपनी उष्णता और जीवनशक्ति अपने लिए बचा रखता है। वह इसका थोड़ा भाग भी, किसी भी तरह दूसरेको देना नहीं चाहता।

हमें अपनी शिक्षा, सामाजिक और आर्थिक स्थिति आदिके भुलावेमें पड़कर अपनेको दूसरोंसे ऊंचा मानकर मनुष्य-मनुष्यके पारस्परिक प्रेम और सहयोगमें व्याघात न डालना चाहिए। हमेशा याद रखो जो प्रेम बोता है उसीके खेतमें प्रेम उपजता है।

जितना ही आदमी आजके विज्ञानसे मुक्त होगा, जितना ही वह बालकके समान सरल बनेगा उतना ही वह खुश रहेगा और उतनी ही सेवा वह अपने साथियोंकी कर सकेगा।

यह आवश्यक है कि मालिशद्वारा रोगीमें जीवनशक्ति और उष्णता डालनेकी बात ही न सोची जाय। कम-से-कम मालिश करते वक्त तो इसका खयाल विलुप्त ही न किया जाय। मालिशका एकमात्र उद्देश्य अपने भाइयोंकी सहायता करना एवं उन्हें रोगमुक्त करना होना चाहिए और इसके लिए उसमें आवश्यक सदिच्छा, लगन और तत्परता होनी चाहिए।

यदि बात इतनी ही है तो मालिश करने और चपचपानेके लिए किसी विशेष शिक्षाकी क्या जरूरत है ?

शरीरका कोई भी रोग-ग्रसित अंग जिसमें दद, सूजन या गठिया रोग हो मला और थपथपाया जा सकता है। उदाहरणके लिए सिरमें दद होनेपर गदनपर थपथपाना और मलना बहुत लाभ करता है। पेट और पिंठलीपर थपथपाना साधारणतया बहुत लाभकर है, इससे स्वास्थ्य उन्नत होता है।

शरीरके जिस अंगकी मालिश करनी हो या थपथपाना हो उसे पहले पानीसे जरूर गीला कर लेना चाहिए। (उसमें किसी तरहका तेल लगानेकी जरूरत नहीं है।)

मालिश और थपथपानेका काम धांतिपूर्वक स्थिरभावसे और बड़े हाथसे करना चाहिए। कभी-कभी हाथोंको मुक्त-यम भी कर देना चाहिए। मालिशकी सही तरकीब धीरे-धीरे अपने आप मालूम हो जाती है।

शरीरमें उष्णता और जीवनशक्ति पहुँचाने तथा उसे सतेज एवं सशक्त बनानेके लिए सबसे उपयुक्त समय स्नानके तुरंत बाद है।

जब शरीर गीला रहता है तब जो आदमी उसे झुले हाथसे रगड़कर सुखानेकी क्रिया करता है उसकी जीवनशक्ति और उष्णताको वह बड़ी चाहसे पीता है।

प्राकृतिक स्नानके बाद शरीरको रगड़कर सुखानेके लिए जो समुचित व्यक्तिकी सेवा पा सकता है वह कुछ हालतोंमें बहुत लाभान्वित हो सकता है और रोगसे निवारणकी राह सरल बना ले सकता है।

प्रकृतिके प्रत्येक काय, अपनी क्रिया और प्रतिक्रियापर निर्भर है। ससारके सारे सबब आकर्षण और अपकर्षण एवं सञ्जनित विनिमयके आधित हैं।

अन्य पौधोके साथ लगा हुआ पौधा अकेले खड़े पौधेसे ज्यादा तेजीसे बढ़ता और पनपता है । पालतू पशुओंमें भी देखा गया है कि अकेले रहनेवाले पशुको जब अन्य पशुओंके साथ रखा और खिलाया जाता है तो वह ज्यादा खुश और स्वस्थ रहता है ।

परतु पौधे और पशु अपने जातिवालोंपर जितने निर्भर हैं मनुष्य अपने भाइयोंपर उनसे अधिक निर्भर है । मनुष्यकी सारी खुशी उसके सामाजिक जीवन, पारस्परिक प्रेम और सहायतापर निर्भर है और इनसे उसका स्वास्थ्य बहुत अधिक संबंधित है । रोगी अपने बंधु-बांधवोंके प्यारपर खास तौरसे आश्रित रहते हैं ।

आपने कई लोगोको केवल दूसरेकी प्रभावशक्तिसे जीवन प्राप्त करते एवं आश्चर्यजनक रीतिसे स्वस्थ होते देखा होगा । कई रोगी जिनकी जवानोंसे प्रेमपूर्ण मैत्री हो गई है यकायक स्वस्थ हो गये हैं और उन्हें अपने स्वस्थ होनेका कारणतक ज्ञात नहीं हुआ है । आपसमें पवित्र और उत्कृष्ट प्रकारका प्रेम होनेके फलस्वरूप हुई आत्मिक एकताके बाद जिन लोगोंने शादी या सगाई की है उनका स्वास्थ्य असाधारण रूपसे अच्छा होते देखा गया है । जो दो आदमी एक साथ सोते हैं वे सोयेमें एक दूसरेको अपनी जीवनशक्तिका एक बहुत बड़ा अंश दे सकते हैं । इस रीतिसे 'जवानोंकी सहायतासे' कितने ही बुढ़ोंने

'सी० बटेन्स्टेडने अपनी पुस्तक 'स्नायुशक्तिका स्थानांतरिकरण' में सभी उसके ऐसे बनक रोगियोंका वर्णन किया है जो स्थानांतरिकरणकी रीतिसे जीवनशक्ति प्रदान किये जानेपर स्वस्थ हुए हैं पनपौ बन प्राप्त

पुनर्जीवन प्राप्त किया है। लेकिन स्वास्थ्य-शान और पुनर्जीवनकी घटनाएँ आकस्मिक सुयोगका फल हैं और इनके साथ अनेक प्रकारकी परिस्थितियाँ जुड़ी हुई हैं।

पर जीवनशक्तिके इस प्रकारके प्रयोगकी कोई प्रामाणिक रीति अभीतक ज्ञात नहीं हो सकी है। इस सबधमें भी हमें प्रकृतिके इशारेपर चलना चाहिए। स्वास्थ्य और सुखके निम्न तटपर वह स्वयं हमें ले जायगी।

प्रत्येक आदमीको कोई-न-कोई साथी, संगी, मित्र, सबक या कोई आदमी ऐसा मिल जायगा जिसमें ऊपर बताये हुए गुण होंगे और वह स्नानके बाद आपके शरीरको रगड़कर सुखा देगा या इस क्रियामें आपकी सहायता करेगा। ऐसी सेवाके लिए हमें सदा कृतज्ञ होना चाहिए। इस सेवाका मूल्य पसोंमें नहीं चुकामा जा सकता, हाँकि कृतज्ञता प्रकाश ही इसका समुचित पुरस्कार है। इसके विपरीत यदि आप किसी दूसरे रूपमें इसका बदला देंगे तो शान सदा कम होता जायगा।

दुष्कर्मके बलपर किसी नौकरसे शरीरको रगड़वाकर न सुखवाए। उसीसे यह काम लिया जाय जो मन लगाकर खुशी-खुशी यह काम करे। हमें अपनेपर निम्न व्यक्तियोंके साथ इस प्रकारका व्यवहार करना चाहिए कि हमेशा हमारे प्रेमके कारण हमारी सहायता प्रेमपूर्वक करनेको तैयार रहें।

किया है और उनका कामाकल्पतक हो गया है। इस सेलककी धारणा है कि इस रीतिसे किसीकी भी उन्नत इच्छानुसार बढ़ायी जा सकती है, स्वास्थ्य हर समय सुधारा जा सकता है और नवजीवन प्रदान किया जा सकता है। बटेस्टडकी ये बातें यद्यपि कल्पना-शैली प्रतीत होती हैं फिर भी उसकी बातोंसे मानिषके विषयपर काफी प्रकाश पड़ता है।

स्नानके बाद रगड़नेकी क्रियाके सबघमें विशेष नियम बनानेकी कोई आवश्यकता में नहीं समझता । खुले हाथों और जहाँतक वन सके शांतिपूर्वक शरीर रगड़ा जाना चाहिए ।

जीवनशक्तिका स्थानांतरिकरण स्त्रीसे पुरुषमें और पुरुषसे स्त्रीमें आसानीसे हो सकता है ।

पर इस काममें कामुकताको किसी प्रकारका भी कोई स्थान नहीं मिलना चाहिए । रगड़नेके काममें सलग्न लोगोंको सर्वथा पवित्र रहना चाहिए अन्यथा लामके बदले हानि ही अधिक होगी ।

विवाहित स्त्री-पुरुष जो एक दूसरेको रगड़कर सुखानेमें सहायता करना चाहते हैं उन्हें भी इस नियमका अवश्य पालन करना चाहिए । इस रीतिके अलावा किसी दूसरी रीतिसे भी भिन्न लिंगके लोग जीवनशक्तिके स्थानांतरिकरणमें एक दूसरेकी सहायता करना चाहें तो भी उन्हें इस नियमको सदा याद रखना चाहिए ।

बिजली गिरने या किसी ऐसी ही दुघटनामें जिनकी आकस्मिक मृत्यु हो गई है वे अक्सर स्वस्थ एवं सुपुष्ट व्यक्तियों द्वारा देरतक लगातार रगड़े जानेपर जी उठे हैं । यदि इस प्रकार शरीर रगड़नेसे मरा आदमी जी उठ सकता है तो यह आसानीसे समझा जा सकता है कि हमें सशक्त बनाने और हमारे रोगके निवारणमें रगड़ना और थपथपाना कितने लाभकर हो सकते हैं । निश्चय ही अनेक रोगोंमें इससे आश्चर्यजनक लाभ मिल सकता है । अतः चलिए हम प्रकृतिकी ओर लौटें । इस द्वारसे हम स्वास्थ्यप्रदेशमें प्रवेश करेंगे, आनंद और प्रसन्नता के राज्यके हम अधिकारी होंगे । हमारी अशक्त धमनियोंमें

रक्तना शक्तिपूण संचार होगा, हमारा हृदय आशाकी किरणों से स्पन्दित हो उठेगा ।

वायु और प्रकाश-स्नान

प्रकृति तो मनुष्यको नगा ही पैदा करती है और सृष्टि आरम्भकालमें बहुत समयतक वह नगा रहता भी था । बाइबिल कहती है—“वे दोनों ही नगे रहते थे—पति भी और पत्नी भी ।” प्रकृति चाहती है कि अन्य प्राणियोंकी भांति मनुष्य भी सदा नगा रहे । प्रकृतिकी इस इच्छाको कौन बदल सकता है ?

नगा-निवस्त्र रहना प्रकृतिके अनुकूल है, अतः सही है ।

यह सभी जानते हैं कि वायु और प्रकाशके आदी पशु और पौधे, दोनों ही अघेरी जगहमें रख दिये जानेपर मुरझाये-स, जीवन-विहीन-से हो जाते हैं । पर प्रकाशमें लानेपर उनमें फिर जीवन-ज्योति जगमगा जाती है वे प्राण पूण प्रतीत होन लगते हैं । प्रकाशका प्रभाव छोटे-से-छोटे पौधेपर भी स्पष्ट दिखाई देता है । प्रकाश पाते ही उसका रंग सिल उठता है । प्रकाशकी बखौलत पशुओंमें प्राण दोड़ता-सा प्रतीत होता है । प्रकाशके आते ही वे कुलौधे मारने और धौड़ने लगते हैं ।

आजका सभ्य कहलानेवाला मनुष्य हरदम कपड़ोंसे ढका रहता है । उसके शरीरका अधिक भाग मानों अघेरमें रहता है । उसे चाहिए कि जरा अपने कपड़ोंको दूर करे, जगलमें जाय, शरीरपर हवाका झाका और प्रकाशकी किरणें लगने दे और सब देखे कि कसी सजीवता और तेजस्विताका यह अनुभव

करता है। शरीरके, वायु और प्रकाशके ससंगमें आते ही, अग प्रत्यग तेजीसे काम करने लगते हैं, जीवन-शक्ति बढ़ती है और निर्जीव, रोगपूर्ण शरीरमें स्वास्थ्यमय, हर्षोभादक भावनाका संचार होता है।

अधेरी जगहोंमें बंद रहनेपर भी पशुओंके रोमकूपोंके द्वारा रोगकी गर्मी निकलती रहती है, पर कपड़ोंके कारण मनुष्य-शरीरके इस स्वाभाविक कायमें भी बाधा पड़ती है। अच्छा हो कि वनमें, मैदानमें या कमरेमें ही, जहाँतक समभव हो अधिक-से-अधिक खिड़कियाँ खुली रखकर थोड़े समयके लिए ही सही, नगे रहा जाय। यह क्रिया बड़ी प्रभावशाली और अद्भुत रूपसे लाभदायक सिद्ध हुई है और इसके समान शक्ति देनेवाली तो कोई दूसरी तरकीब है ही नहीं।

प्रकाश जीवन शक्तिको सतेज करता है, और वह त्वचा, जिसे अंदरसे निकाली गयी वायुको कपड़ोंसे ढकी रहनेके कारण, अशत फिर फिर सोखना पड़ता था, इस दूषणसे मुक्त हो जाती है और खुलकर शुद्ध वायु ग्रहण कर पाती है।

इससे वायु और प्रकाशके आश्चर्यजनक एवं जीवनदायक प्रभावका कारण सरलतासे समझा जा सकता है। स्वास्थ्य-रक्षामें, नये-पुराने रोगसे मुक्ति देनेमें, और घावोंके भरनेमें, वायु और प्रकाश कितने सहायक हो सकते हैं, यह साधारण बुद्धिवालेके भी समझमें आनेवाली चीज है। पर डाक्टरोंकी कौन कहे, प्राकृतिक चिकित्सक भी इसका समुचित उपयोग नहीं करते यद्यपि इससे सरल, सस्ती और सदा मिलती रहनेवाली दवा दुनियामें दूसरी नहीं है।

तीव्र रोगोंमें जानका अधिक-से-अधिक खतरा बहुत तेज

बुखारमें ही रहता है, अतः उसका कम करना आवश्यक हो जाता है। इसके लिए जल-चिकित्सक जल्हा प्रयोग करते हैं। ज्वरको कम करनेवाले अनेक प्रकारके नहान एवं पीसी पट्टी आदिके बारेमें सभी जानते हैं और यह भी सबने देखा होगा कि ज्वर जलके प्रयोगसे उतर-उतरकर फिर फिर आता रहता है। डिप्थीरिया रोगमें तो यह भय होने लगता है कि रोगीका दम न घुट जाय।

रोगीकी यह हालत देखकर जल-चिकित्सक भी चिन्तित होने लगता और कभी-कभी घबरा जाता है। उस समय भी कमरेके बाहर बहती हुई वायु कहती रहती है कि मुझे भी समझे, रोग-मुक्तिमें प्रकृतिकी मैं भी सहायिका हो सकती हूँ। पर वायुके बोल, जलचिकित्सककी समझमें नहीं आते। वह कमरेकी गरमीसे घबराकर खिड़कीके पास जाता है। वायु अपने शीतल करोंसे उसका जलता मस्तक पोंछ देती है। वायुके हाथोंका यह स्पर्श उसे सुखद मालूम होता है पर रोगीकी कष्टकर दशा देखकर वायुके हृदयसे उठते उन्धवासोंका अथ उसकी समझमें नहीं आता।

तेज बुखारसे पीड़ित रोगी अपनेपर लावे गए वस्त्रोंकी अवहेलना करता है और सदा सही मागपर ही ल जानेवाली नसर्गिक धृत्तिका अनुसरण करता है। डिप्थीरियासे पीड़ित बच्चा अपने बिछावनपर सेटा-सेटा हाथ-पर फेंकता है यदि उसका वश चले तो वह अपने आढ़नेको जरूर फेंक दे।

मियादी बुखारसे पीड़ित विघ्रातचित्त रोगी अपनी संपूर्ण शक्तसे, और यह शक्ति तीव्र ज्वरमें स्वभावतः बढ़ जाती है, बाहर निकल आगनेकी कोशिश करता है। वह कमरेकी

स्त्रिङ्कीके रास्ते बाहर बहती ठडी-ठडी हवामें उठकर पहुँच जाना चाहता ह । घरवाले रोगीकी यह दशा देखकर भयभीत हो उठते हैं । प्रकृति पूरे जोरके साथ अपनी इच्छा जाहिर करती ह, तब भी डाक्टर मानों दोनों हाथोंसे कान मूदे रहता है । हां, जब वह विद्यार्थी था, तब उसने अपने उस प्रोफेसरका फेफड़ेकी बीमारियाँ और उनकी चिकित्सापर उसकी बेसुरी आवाजमें, वैज्ञानिक भाषण अवश्य सुना था, जो उस भाषणके कुछ वर्षों बाद ही यस्मासे मर गया था । पर वह प्रकृतिके आवाजपर ध्यान नहीं देता, जैसे यह आवाज उसकी समझमें ही न आती हो ।

हृदयमें प्यारका भार लिये आशा और निराशाके बीच झूलती दुइ माता छिप्योरियासे पीड़ित अपने बच्चेकी साटके निकट बैठी रहती है । देखती ह कि बच्चा अपने बदनपरकी चादर फेंक-फेंक देता ह । वह वरपूवक अपने लालको ढकती रहती ह । यह मोली माता नहीं समझती कि प्रकृति माता उसे चादर फेंक देनेको प्रेरित कर रही है ।

रातको मियादी बुझारसे पीड़ित रोगीकी तीन-तीन चार-चार मजबूत आदमी चौकसी करते ह कि कहीं वह प्रकृतिकी आवाजपर चल न पड़े ।

प्रकृतिकी सहायताको मनुष्य जान-बूझकर ठुकराता रहता है, पर दयालु प्रकृति उसपर अपने आशीर्वादकी वर्षा, चाहे जैसे, हर तरहसे करनेको उत्सुक रहती है ।

इधर एक कहानी प्रचलित है कि किसी रोगीके द्रुबुद्धिके चाकर चौकीदारोंको प्रकृतिने एक बार सुला दिया था कि रोगी नग-धङ्ग स्त्रिङ्कीके रास्ते बाहर बहती जाड़ेकी बफ-सी ठडी हवामें जा सके ।

पड़ोसके घरमें ज्वरके कुछ रोगियोंकी रक्षा करनेके लिए प्रकृतिको अधिक कठोरतासे काम लेना पड़ा था। जाइकी स्वच्छरात्रि एकाएक घादलोंकी गड़गड़ाहटसे नाप उठी। बिजली चमकने लगी। प्रकृतिने रौद्र रूप धारण कर लिया। कुछ ही क्षणों बाद कड़कड़ाती बिजली, जिस घरमें रोगी रहते थे, उसीपर गिरी और घर एक किनारेसे धधाकर जलने लगा। लोग जाग पड़े और बेंसबरीमें घरसे भागे। रोगी भी अपने बिछावनसे निकलकर, जैसे नगे वे सोये थे, वैसे ही भाग। लोग बदहवास आग बुझाने और घरकी चीजें बचानेमें लगे थे। थोड़ी देर बाद होश-हवास कुछ दुस्त होनेपर उन्हें रोगियोंकी याद आई तो वे उन्हें, अब्बा अपनी समझके अनुसार, उनकी लाशें खोजने निकले।

रोगी उन्हें मिले। उनकी हालत बहुत ठीक थी। ज्वर विल्कुल चला गया था। सबसे उनकी हालत सुधरती ही गई। यह देखकर सबको आश्चर्य होता था।

प्राकृतिक बिजली गदगी और सड़नपर ही गिरती है, केवल रोगपर ही गिरती है। प्रकृति, उसके कानूनके खिलाफ चलनेवालोंको सजा देती है। जगलमें रहनेवाले स्वस्थ पशु

ज्वरकी थी हुई यह घटना हमारे अनेक पाठकोंको करोड़कल्पित जान पड़ सकती है। पर हम अपने पाठकोंको इसीसे मिलती-जुलती राजपूतानेकी एक घटना सुनाना चाहते हैं, जिससे पाठकोंको ज्वरकी उक्त बातपर अपना विश्वास अमानमें भय मिलेगी।

भूमिमें एक बेघड़ा-परिपारका भीनोकरमछ नामका एक व्यक्ति था। वह पागल हो गया। उसका अनेक प्रकारका इलाज हुआ पर काम कुछ न हुआ। बरफ लोपोंकी वह बहुत परेशान करता था। अंतमें

उस विजलीके कड़ा शिकार होते हैं, उसके गिरनेसे तो घरमें रहनेवाले अस्वस्थ पशु और उनसे बढ़कर रोगकी खान मनुष्य ही मरते हैं।

कटि-स्नानसे भी सभी तीव्र रोगोंमें बहुत लाभ होता है। इसके प्रयोगसे भयकर ज्वर भी शीघ्र कम हो जाता है, पर यह स्नान न उतनी देरतक लिया ही जा सकता है, न उतनी बार ही, जितनी बार कि प्रकाश और वायु-स्नान जिसके लेनेके लिए केवल नगे होकर थोड़ा टहलना बस होता है।

पालतू पशुओंको मनुष्य प्रायः विल्कुल अप्राकृतिक दशामें रखता है। अक्सर उनको तग, धिरी, अघेरी जगहोंमें बंद

बिबस होकर और देवीकी इपा पानके जयाजसे लोगोंने उसे झुंझुमें राखी सतीके स्नानपर रखा। पर उसकी हालत ऐसी नहीं थी कि सुला रखा जा सके, इसलिए एक नीमके पेड़के नीचे पोकरमलको जमीनसे बांधकर रखा गया था। एक दिन रातको बहुत जोरोंका, जैसा कि राजपूतानेमें प्रायः नहीं होता पानी बरसा। उस नीमके पेड़के नीचे पानी भर गया। रोगी रातभर उस पानीमें पड़ा रहा और ऊपरसे बाँछारोंसे भीगता रहा। वहाँ कोई उसकी रखवालीके लिए न था, अपने पागलपनके लिए जपेक्षित था वह। सुबहे लोग क्या देखते हैं कि रातकी ओरदार ठंडी हवाके झोंका और पानीकी बाँछारने रोगीका बिभाग ठंडा कर दिया। उसका पागलपन कठई जाता रहा। शायद लोगोंन समझा होगा कि राखी सतीकी इपासे ऐसा हुआ पर वास्तवमें तो 'विषयकी रानी प्रकृति' ने जो सदा सतपर स्थिर रहती है, सभी व्यभिचारिणी नहीं होती। पोकरमलके मलको उस रात अपने हाथों मल-मलकर धोया होगा। हाँ, यह माना जा सकता है कि झुंझुकी राखी सतीन प्रकृतिसे ऐसा करनेकी प्रार्थना की होगी।

—मनुवादक

रखता है, जहाँ स्वयं पशुको मल-मूत्रकी दुगंध उड़ती रहती है। उन्हें सड़ा-गला घास, भूसा इत्यादि खानेको दिया जाता है। फल यह होता है कि पशुको मयकर बीमारियाँ हो जाती हैं। तथापि पशुको न कभी तेज खतरनाक ज्वरका ही सामना करना पड़ता है न वह मियादी बुखारके रोगीकी तरह विक्षिप्त ही होता है। ऐसे पशुको चाहे कसा ही मौसम क्यों न हो, अगर बीमार पड़ते ही वायु और प्रकाशविहीन तंग गद्दी कोठरीमें बंद करनेक बजाय खुले मैदानमें छोड़ दिया जाय तो वह शीघ्र स्वस्थ हो जायगा।

आदमीको ज्वर हो जानेपर वह इसलिए तेजीसे बढ़ता एवं खतरनाक हो जाता है कि भीतरकी गरमीको न निकलने दिया जाता है न पशुके नगे शरीरकी तरह कपड़ोंसे ढके मनुष्य-शरीरका वायु शीतल ही कर पाती है।

गरम तरल पदार्थसे भरे बर्तनको ठंडे पानीमें रख देनेसे जिस प्रकार वह ठंडा हो जाता है उसी प्रकार ठंडी वायुके संपर्कमें आनेपर शरीरकी गरमी कम हो जाती है।

अतः प्राकृतिक चिकित्सक जब कभी किसी रोगीको देखने जाय तो उसे पहला काम यह करना चाहिए कि यदि वह रोगीके कपड़े न उतरवा सके तो ओढ़ना जरूर हटवा दे, और यदि उसकी हिम्मत रोगीको बाहर खुलेमें ले जानेकी न पड़ती हो तो, जाड़ेकी ऋतु होनेपर भी कमरेकी अधिक-से-अधिक खिड़किया खुलवाकर ठंडे गरम मौसमके अनुसार पदार्थसे बीस मिनटतक रोगीको नगा टहलने या लेटने दे। गरमीके दिनामें वायु और प्रकाश स्नान एकसे तीन घंटेतक दिया जा सकता है।

गरमीके दिनोंमें सवेरेकी ठंडी-ठंडी हवाका प्रयोग किया

जा सकता है। हवा जितनी ठंडी होगी, लाभ उतना ही निश्चित होगा।

ठंडक, सर्दी, जुकामसे सभी पुराने खयालके बड़े-बूढ़े डरते रहते हैं और प्राकृतिक चिकित्सक भी इस डरसे अपनेको मुक्त नहीं कर पाता, यद्यपि वह जानता है कि अन्य तीव्र रोगोंकी भांति जुकाम भी शरीरकी शुद्धिका प्रकृतिकी ओरसे एक प्रयत्न है और हर दशामें शुभ लक्षणके समान है। जुकामका उचित उपचार होनेपर वह कभी अनिष्टकर नहीं सिद्ध होगा बल्कि हर हालतमें स्वास्थ्यके लिए लाभकर ही होगा।

डाक्टरोंके दिमागमें तो जो घास युनिवर्सिटीमें लगाइ जाती है, वह शीघ्र इतनी अधिक गहरी जड़ जमा लेती है और घनी हो जाती है कि उसका बिल्कुल साफ हो सकना संवधा असंभव हो जाता है।

कहिए कितना अच्छा होता, यदि इश्वर किसी महापुरुषको इस संसारमें भेजता जो बुद्धिका भंडार होता और जिसकी वाणीमें देवोंका-सा बल होता, जो मनुष्य-जातिके बड़े-से-बड़े सहायक ठंडक, वायु और प्रकाशका भय लोगोंके हृदयोंसे निकाल देता, जिससे स्वास्थ्य और प्रसन्नता मिलती तथा कितने ही मनुष्योंके अमूल्य प्राण असमय प्रयाण करनेसे बच जाते।

मनुष्य प्रकाश और वायुका सबसे बड़ा पुत्र है। वायु और प्रकाश उसके जीवनके विशेष अंग हैं, जसी कि प्रकृतिकी इच्छा है उसे प्रकाश और वायुमें रात हो या दिन, गरमी हो या आंढा, निवस्य ही रहना चाहिए।

मनुष्य अपनेको प्रकाश और वायुसे दूर रखनेका पाप बहुत अधिक दिनोंसे करता आ रहा है अतः उसके प्रकृतिकी

ओर लौटनेकी, शीघ्र-से-शीघ्र लौटनेकी विशेष आवश्यकता है। बड़े दुःखकी बात है कि प्रकाश और वायुसे पूरा लाभ उठाने के लिए मनुष्य अपनेको काफी देरतक निवस्र नहीं रख पाता। इस बारेमें ज्यादाती तो कभी हो ही नहीं सकती। रात-दिन सरदी-गरमी और बरसातके दिनोंसे अधिक समयतक वह क्या नगा रह सकता है ?

यह सोचना गलत होगा कि मनुष्य आदिमें वालोंसे ढका हुआ था और अब जब कि उसका यह चोगा उतर गया है, उसका लिए बिना कपड़ोंके रहना कठिन है। कुछ थोड़े-से लोगोंके शरीरपर बाल अवश्य होते हैं, पर उन्हें अपवाद ही मानना चाहिए। शेष लोगोंके शरीरपर तो जिनमें ऐसे लोग भी शामिल हैं, जो सृष्टिके आदिसे ही नग्न रहते हैं या अपने बदनको कम-से-कम ढकते हैं बाल कतई नहीं होते। हाथ, मुँह, गरदनपर भी, जो आजतक कपड़ोंसे ढके रहे हैं बाल नहीं हैं। प्रकृतिने अपनी सर्वश्रेष्ठ कृति मनुष्यको, समझकर ही बाल नहीं दिये हैं जिसमें वह स्वास्थ्यके सहायक वायु और प्रकाशके सीधे संपर्कमें आ सके। कपड़े पहननेसे इसीलिए उसे रोग भी अधिक होते हैं और यदि वह नगा रहने लगे तो लाभ भी अधिक होगा।

वायु और प्रकाशसे सर्वोत्तम-जुकाम होता है, यह बात ही साबित करती है कि जीवनशक्तिको जगानेकी उनमें बहुत अधिक शक्ति है। और जहाँ ठंडी हवा और हवाके झोंके लगने से बहुत जल्द जुकाम होता है, वहाँ उनका उपयोग, रोगनाशका प्रभावकारक और उत्तम साधन है।

प्रकृतिने जाड़े और ठंडकी इसीलिए व्यवस्था की है कि पशु-पक्षी और पृथ्वीपर होनेवाली सबन जग जाय सन्नाहक

कृमि, सड़नेसे पैदा हुए कीड़े-मकोड़े और गंदगी फैलानेवाले छोटे जीव मर जाय। रोगी शरीरके लिए तो इस प्रकारकी सफाईकी आवश्यकता बहुत ही अधिक रहती है।

जिसे खुजली हुई हो, यदि वह आंखके दिनोंमें नगा ही, खुले बदन निकले तो उसके खुजली पैदा करनेवाले कृमि जरूर मर जायगे। वायु और प्रकाशकी शरण जानेपर इसी प्रकार यक्ष्मासे पीड़ित अनेक रोगियोंके फेफड़ोंमें पैदा हुए कृमि भी मर जायगे, जो वहां पड़े विजातीय द्रव्यकी सड़नके कारण पैदा हो जाते हैं।

जो स्वस्थ हैं और जिनका शरीर सुदृढ़ है, उनको तो कम, पर रोगी और कमजोर व्यक्तियोंको अपने अंदरकी गरमी कम करने एवं जीवनशक्तिको बढ़ानेकी बड़ी आवश्यकता होती है।

एक बार मैंने एक डाक्टरसे पूछा कि प्रकाश और वायु-स्नानका उपयोग हर रोगमें और खासकर ज्वरमें क्यों इतना कम किया जाता है? तो उन्होंने जवाब दिया कि “अभीतक इस स्नानपर बहुत कम प्रयोग किए गए हैं।”

लड़कोंको कइ बपतक स्कूलमें पढ़ना पड़ता है, फिर कालेज-में, और इसके बाद पांच बपतक डाक्टरी सिखाई जाती है। कइ लड़के तो परीक्षा पास करनेके बाद भी अधिक जानकारीके लिए कइ बपतक और पढ़ते रहते हैं पर इतनेपर भी उनमें प्रकाश और वायु मर्दी और गरमीके प्राकृतिक प्रभावके अनुभव करनेकी शक्ति पैदा नहीं होती, और न वे बिना प्रयोग किये, यही समझ पाते हैं कि वायु और प्रकाश-स्नान नितांत निर्दोष, प्रभावकर, स्वास्थ्यरक्षक जीण एवं तीव्र रोगनिवारक हैं।

मैं ऐसे भीरु प्राणियोंको बता देना चाहता हू कि मैंने इस स्नानका प्रयोग अनेक प्रकारके रोगों एवं उनकी अनेक दशाओंमें किया है और मेरी आशाके अनुसार ही बड़े प्रशसनीय परिणाम प्राप्त हुए हैं।

बहुधा ऐसा हुआ है कि मेरे समझा देनेपर रोगी आरमसे ही खुशी-खुशी यह नहान लेनेकी राजी हा गए।

जवान और बूढ़े दोनों ही प्रकारके ऐसे रोगी, जिन्होंने मोटे मोटे ऊनी कपड़े पहनकर तथा और भी अनेक प्रकारसे अपने को वायु और प्रकाशसे दूर रखकर अपने शरीरको अत्यंत सुकुमार बना लिया था, धीरे-धीरे आवत डाले बिना ही, एकाएक नगे होकर, बहती हवामें, बरसते बरफ और पानीमें कड़कड़ाते जाड़ेमें, झुली अगहमें वायु और प्रकाश-स्नान लेनेकी तयार हो गए।

कुछ तो ऐसे भी आये जो वायु और प्रकाश-स्नान लेनेके स्थानतक चलकर आनेमें अशक्त थे। ज्यों ही उन्होंने अपने कपड़े उतारे, वे अपनेमें शक्तिका अनुभव करने लगे, और जिस प्रकार वे घरसे आये थे उससे बहुत कम कठिनाइसे और अधिक सेजीसे घर गये। वायु और प्रकाशके स्नानार्थियोंमें बहुत कम जोर और रोगी, जवान ही नहीं, सत्तर-सत्तर अस्सी-अस्सी वर्षके धूढ़े-धूड़ी और मामी-नामी व्यक्ति थे।

तीव्र रोगोंमें, खास तौरपर तेज बुखारमें, रोगीको इस स्नानसे ऐसी ताजगी और ताकत मालूम होती है कि अपने भयभीत घरवालोंके बार-बार कहनेपर भी वे कमरेके खिड़कीके निक्कटसे टलते नहीं।

नये रोगमें तो अनेक बार साम इतना आनन-फानन

हुआ कि रोगीके आस-पासके लोग आश्चर्यमें डूब गये ।

न्यूयाकके निकट स्थित मेरे यगवान नामक प्राकृतिक चिकित्सालयमें हर भीसममें, और खासकर जाड़ेके दिनोंमें, वायु और प्रकाश-स्नान लोग बड़ी मौजसे लेते हैं ।

जिस प्रकार गरम कमरेमें बैठकर आंघोषी बात करने-पर वह बड़ी रहस्यमयी-सी प्रतीत होती है, पर खुलेमें जब उसका अनुभव कर लिया जाता है, तो उसकी सारी भयकरता दिमागसे निकल जाती है, उसी प्रकार ठंडके दिनोंमें वायु एवं प्रकाश-स्नान लेनेकी बात जितनी विचित्र मालूम होती है उतना स्नान स्वयं नहीं ।

वायु और प्रकाश-स्नानसे शरीर गरम रहता है ठंडक नहीं मालूम होती, ताकत बढ़ती है । इसे जारी रखनेपर इसका लेना आसान हो जाता है और इसके साथ जो रहस्य-सा जुड़ा प्रतीत होता है वह चला जाता है ।

गरमीके दिनोंमें सबेरे ही वायु और प्रकाश-स्नान लेना बड़ा आनंद देता है । सबेरेकी ठंडी-ठंडी मजेदार हवाके सुखद स्पर्शसे चित्त प्रसन्न हो जाता है । फिर सूर्यकी कोमल रश्मियाँ शरीरपर लगती हैं । उनकी गरमी अधिक होनेपर किसी ठंडी छांहदार जगहमें जा सकते हैं । यह स्नान, जाड़ा हो या गरमी, बराबर लेते रहना चाहिए । जाड़ेका एक अपना लाभ यह है कि त्वचा शीघ्र शीतल हो जाती है । अतः यह स्नान गरमीके दिनाकी तरह जाड़ेमें अधिक देरतक लेनेकी जरूरत नहीं पड़ती ।

इतना कह लेनेके बाद मेरी समझमें अब किसी भी समझ-दारको विश्वास दिलानेकी जरूरत नहीं रह जाती कि वायु व प्रकाश-स्नानसे किसी भी हालतमें कोई नुकसान होनेकी

नहीं है। कितने ही जीण रोगियोंके लिए तो मने कई बार कहा है कि उन्हें तेज जुकाम या कोइ तीव्र रोग हो जाय। यदि ऐसा हो जाता तो मैं अवश्य ही रोगीके लाभके लिए उसका उपयोग करता। पर मेरी ऐसी चाहना पूरी होनेका सौभाग्य मुझे कभी प्राप्त नहीं हुआ। यदि जुकाम हो जाय तो भी वायु और प्रकाश-स्नान छोड़नेकी जरूरत नहीं, बुद्धिमत्तापूर्वक उसे सेते रहना चाहिए। इसे सेते रहनेपर जीवनशक्ति अधिकाधिक बढ़ती है शरीर गदगी निकाल फेंकनेमें अधिक सफल होता है। जुकाम से जो अदरुनी गरमी पैदा हो जाती है वह इस स्नानसे शांत हो जाती है जिससे रोगीका कष्ट कम हो जाता है और वह आराम अनुभव करता है।

प्राकृतिक चिकित्सकके लिए यह आवश्यक है कि वह वायु और प्रकाश-स्नानके सबधमें अपने विचार स्पष्ट कर लें और जब उसका उपयोग करे तो उसके लाभके सबधमें किसी प्रकारकी शका न करे। यदि इस स्नानके प्रयोगसे रोगीको जुकाम होनेपर प्राकृतिक चिकित्सक धबराकर उसे वायु और प्रकाशसे दूर गरम कमरेमें बंद कर देगा, और कहीं किसी दवाका प्रयोग करा बैठेगा तो रोगी कमजोर हो जायगा। निकलता हुआ विजातीय द्रव्य शरीरके अंदर ही रुक जायगा और परिणाम बुरा तो होगा ही, कभी-कभी खतरनाकतक हो सकता है।

पर सुस्मिरता और वृद्धताकी हमेशा विजय होती है। इस बीजके विश्वास में हर नये आदमीको आरममें ही करा दिया करता हूँ, अतः पसा लेकर स्वास्थ्य ठीक रखनेकी राय देनेवाले डाक्टरसे अधिक बुद्धिमती प्रकृति और उसके स्वास्थ्यप्रद

साधनोंमें विश्वास रखकर पहले हर एकको स्वयं वायु और प्रकाशस्नान करना चाहिए, और फिर अपने कुटुंबियोंको कराना चाहिए ।

वायु और प्रकाश-स्नानसे मिले लाभके अनुभवसे प्रभावित हुए कितने ही पुरुषों और स्त्रियोंको भी गरमीमें ही नहीं, जाड़ेमें भी अपने कमरेकी खिड़कियोंके सामने खड़े होकर यह स्नान उत्साहपूर्वक लेते देखकर मेरी तबियत खुश होती है ।

यदि वायु और प्रकाश-स्नानका लोग आम तौरसे उपयोग नहीं करते तो मैं यह उनकी नहीं, प्राकृतिक चिकित्सकोकी ही गलती कहूंगा, क्योंकि सबसाधारणको तो अपने स्वास्थ्यके बारेमें सोचनेकी शिक्षा ही नहीं मिलती, उनमें तो बिना समझे-बूझे, बिना तक किये जो कहा जाय, उसे करनेकी आदत डाली जाती है ।

रात और दिनको जाड़ेमें और गरमीमें, नगे रहकर अबाध रूपसे वायु और प्रकाश-स्नान करते रहना सबथा प्राकृतिक एवं एक श्रेष्ठ स्वास्थ्यकर स्वभाव है । पर और किसी तरहकी रुकावट न भी हो तो आजकी कापुरुष और निबल पीढ़ीके लोगोंमेंसे कौन हमेशा नगा रहेगा ? अतः इस विषयमें प्रत्येकको अपनी सुविधा और समयके अनुसार यह स्वयं निश्चित करना चाहिए कि सर्दी-गर्मीको देखते हुए कितनी देरतक और कितने समय बाद वह प्रकाश-स्नान करे । सिद्धांत यह है कि जितनी देरतक और जितनी जल्दी-जल्दी यह स्नान किया जाय, अच्छा है ।

यदि वायु और प्रकाश-स्नान, खुलेमें तथा घनमें जाकर लिया जा सके तो वह कमरेमें लेनेकी अपेक्षा अधिक लाभकर

होगा। प्रत्येक जगलमें ऐसी खुली जगहें होती हैं, जहाँ यह स्नान मजेमें सबेरे ही लिया जा सकता है। गरमीके दिनोंमें प्रातः कालका समय यह स्नान करनेके लिए बहुत उपयोगी है। यदि इच्छा होगी तो यह स्नान करनेका मौका भी मिल जायगा और समय भी निकल आवेगा।

नदी, समुद्र, तालाब और झीलके किनारे जहाँ लोगोंने स्नानके लिए घाट बने होते हैं, वायु और प्रकाश-स्नानके लिए भी, बहुत उपयोगी हो सकते हैं। वहाँ जब कोई चाहे, बिटनी देरतक चाहे, बहुत हल्के कपड़े पहनकर वायु और प्रकाश-स्नान बड़े मजेमें ले सकता है। धीरे-धीरे वहाँ बिस्कुल नगे रहकर यह स्नान करनेके स्थान बनवाए जा सकते हैं।

लेकिन ऐसे लोग खासकर औरतें जिन्हें खुलेमें वायु और प्रकाश-स्नान लेनेकी सुविधा प्राप्त नहीं है, जाड़ा, गरमी, बरसात, सभी ऋतुओंमें, अपने कमरेकी छिड़कीके निकट रहकर नित्य ऐसे स्नान कर सकती हैं। जो लोग यह स्नान आरम्भ कर रहे हों, वे इस रीतिसे यह स्नान जाड़ेमें भी शुरू कर सकते हैं। बच्चोंका, यह स्नान खास तौरसे, और जन्मके दिनसे ही करना चाहिए। कमरेमें कराना हो तो सबेरे सोकर उठते ही प्रातःकालका समय ठीक रहेगा। उन्हें इसमें शीघ्र ही आनन्द मिलने लगेगा। जब उन्हें वह दिया जायगा तो वे आनन्दसे बूढ़ने-फाँधने लगेंगे। यदि इस रीतिका अनुसरण सवसाधारण करने लगे तो आगेकी पीढ़ीके खूब स्वस्थ और सुदृढ़ होनेकी आशा की जा सकती है। वायु और प्रकाश-स्नान लेते समय बदनपर कोई कपड़ा न रहे, न जूता हो, न मोजा।

वायु और प्रकाश-स्नान करते समय, खास तौरसे जाड़े

दिन हो, तो खूब कसरत करनी चाहिए। यह कसरत टहलने और दौड़नेके रूपमें हो सकती है।

वायु और प्रकाश-स्नानके बाद शरीरमें गरमी लाना अत्यंत आवश्यक है। तेजीसे टहलनेसे, कोह्र अम-साध्य काम करनेसे, एवं घर-गृहस्थीका काम करनेसे या केवल ओढ़कर लेटनेसे यह काम बहुत अच्छी तरह पूरा होता है।

यह समझना भूल है कि वायु और प्रकाश-स्नान बदनकी गरमीको कम करनेके लिए किया जाता है। जिस प्रकार हर समय अगीठीके पास बैठे रहनेवालेको जाड़ा कभी नहीं छोड़ता, उसी प्रकार ठंडमें वायु और प्रकाश-स्नान लेनेवालेका शरीर यह स्नान लेनेके समयके सिवा हर समय अधिक गरम रहता है।

कमरेमें नगे रहनेका लाभ भी कम नहीं है।

यदि प्राकृतिक स्नान लेनेके बाद नहाकर और सारे शरीरको रगड़कर गरम कर लेनेके बाद, वायु और प्रकाश-स्नान किया जाय तो रक्त हाथ-पैरोंकी अगुलिमोतकमें, तथा त्वचाकी ऊमरी सतह तक तेजीसे दौड़ने लगता है। उस समय यह स्नान करनेमें आसानी होती है और मामूलीसे अधिक देर तक लिया जा सकता है। एक बार परीक्षा कर देखिए तो आपको मेरे कथनकी संधाहमें विश्वास हो जायगा।

वायु और प्रकाश-स्नान करनेके अलावा बरसते पानीमें नगे सिर चलना भी बहुत लाभदायक है।

जब समय मिले, और मौका मिले, सब वायु और प्रकाश स्नान करनेवाले भी नगे पैर जरूर चलें।

विशेष स्नान, साधारण स्नान अथवा सिर धोनेके बाद

या नगे पर टहलनेके बाद भी शरीरको सीलियेसे सुखाना अप्राकृतिक है। यह आदत ठीक नहीं है। खुलेमें खूब कसग कीजिए, बदन अपने आप सुख जायगा।

जाड़ा गरमी, बरसात सभी दिनोंमें सोनेके कमरकी खिडकियां रातमें भी खुली रखनी चाहिए।

घूप-नहान भी एक प्रकारका वायु और प्रकाशस्नान है। इसके लिए किसी घनमें जाकर निवस्त्र होकर जमीनपर सेटना चाहिए। यदि घूप बहुत तेज हो और आपने कभी पहले घूप नहान न लिया हो तो बदनको जलनेसे बचानेके लिए बदनपर कोई पतला-सा कपड़ा या बड़ा अच्छा हो कि ताजी हरी पत्तियां डाल ली जाए।

ठंडी गीली मिट्टी भी सार बदनपर लगाकर उसे जलनसे बचाया जा सकता है।

घूपमें जलना न हानिकारक है न खतरनाक पर जले हुए स्थानोंमें अक्सर बहुत पीड़ा होती है। अतः जल्दतक घन सक इस प्रकार जलनेसे अपनेको बचाना चाहिए। यदि कहीं जल ही जाय तो उसकी दवा है ठंडे पानी एवं ठंडे पानीसे भीगी पट्टियोंका प्रयोग। (गीली मिट्टी लगाना भी उतना ही लाभकर होगा)। आम तौरसे काममें लगे जानेवाले मरहम और तेलोंका प्रयोग कभी न करना चाहिए।

जब घूप बहुत तेज हो, तब घूप-नहान बहुत अधिक देरतक कभी नहीं लेना चाहिए। वायु और प्रकाश-स्नान लेते समय कभी घूपमें और कभी सायामें रखा जा सकता है।

यह आवश्यक है कि घूप-नहान जमीनपर सेटकर ही लिया जाय। घरकी छतपर या बिछीनेपर सेटकर सेना,

जसा कि लोग अवसर किया करते ह, ठीक नहीं है । मनुष्य घरतीका बेटा है ।

पृथ्वीके सीधे सपकमें आनेपर मनुष्यपर जो जीवनदायक प्रभाव पड़ता है, उसपर मैं सुविस्तृत प्रकाश फिर डालूंगा ।

यदि नगे होकर वायु और प्रकाश-स्नान लेनेका मौका न मिले तो हल्के कपड़े पहनकर खुली जगहमें, और उसका भी मौका न मिले तो अपने कमरेमें ही लेना ठीक होगा । जब घूपमें लिया जाय तो मुहको घूपसे बचाना चाहिए ।

घूप-नहानके बाद कटि-स्नान लेकर शरीरकी गरमी घांत करनी चाहिए ।

झमकरीदार झोंपड़ी

मदानमें बनी झोंपड़ीमें जिसमें वायु और प्रकाश निर्बाध रूपसे आते हों, सोनेसे बड़ा लाभ होता ह ।

यह बिल्कुल मामूली झोंपड़ी होती ह । घर्पाके पानीसे बचावके लिए ऊपर छाजन डाल देते ह । इसमें दीवारें नहीं होतीं, बिल्कुल खुली या झमकरीदार होती है । आधी और तेज हवासे बचनेके लिए परदे होते हैं और जाड़ेके दिनोंमें घोर ठंडसे बचनेके लिए सरकड़े आदिकी टट्टी या कम ऊचाइ-का काठका परदा लगा दिया जाता ह जिसमें वायुका प्रवेश अच्छी तरह होता रहे । अगर खिडकियां और रोशनदान काफी हों तो दीवारें भी रखी जा सकती हैं और सब यह रहनेके काममें भी लायी जा सकती हैं । छतमें भी, रोशनदान रखना

अच्छा होता है जिसमें खिडकियाँ बंद होनेपर वे खुल रह जा सकें।

घरों के लिए, विशेषकर रात्रिकालमें जब वह पाचन-कायमें संलग्न रहता है, शुद्ध ताजी हवा परमावश्यक है। इस दृष्टिसे इस तरहकी भोंपड़ीमें सोना स्वास्थ्यके लिए बहुत महत्वपूर्ण है। जिनके बाग-बगीचे आदि हैं वे रहनेके लिए ऐसी भोंपड़ियाँ मजेमें बनवा ले सकते हैं।

जगलमें बने हुए मकानोंमें भी रसोइघर, रद्दी चीजों आदिकी गंध रहनेके कमरोंमें पहुँच सकती है। वायुके दूषित होनेका एक कारण यह भी होता है कि एक ही मकानमें नीचे ऊपर बहुतसे मनुष्य रहा करते हैं और पत्थरकी दीवारोंमें घुसी हुई दुर्गंध बहुत दिनोंतक रुकी रहती है, इसलिए ऐसे मकानोंकी हवा विलकुल शुद्ध कभी नहीं रहती। कम्करीदार भोंपड़ेमें यह खराबी नहीं पायी जा सकती। सर्दी, आंत्रिक सन्निपात ज्वर, विमूषिका, गठिया, घातक अर्बुद, चमरोग, फोड़ा या और कोई भी रोग हो, शुद्ध हवा उसे दूर करनेमें सबसे अधिक सहायक होती है।

सारे सुखोंका मूल आधार स्वास्थ्य ही है। मनुष्य भौतिक सुखोंका उपभोग अपने स्वास्थ्यके अनुरूप ही कर सकता है। इस तथ्यका ज्ञान हो जानेपर लोग कम्करीदार भोंपड़ीमें रहनेका लाभ समझने और उसका निर्माण करने लगेंगे और तब प्रकृतिकी गोदमें बनी हुई इन सुंदर भोंपड़ियोंमें सोना या रहना लोगोंके लिए आवश्यकता विषय नहीं रह जायगा और इन्हें नगरके कमरोंपर बहुत तरहकी बी जाने लगेगी जो गंद, दुर्गंधसे विषाक्त और ऐसे रोगोंके उत्पत्ति-स्थान होते हैं

जो शरीरका ही विकृत और विपाक नहीं करते बल्कि सभी प्रकारके मानसिक और आध्यात्मिक विकारों, जडता और उमाद, तृष्णा और विनाश पाप और अपराध, घृणा और द्वेष, कलह और संघर्ष—संक्षेपमें ससारकी सभी बुराइयोंके कारण होते हैं।

यह भय नहीं करना चाहिए कि इस तरहकी शोधनमें रहनेपर जाड़ेके दिनोंमें ठिठुरकर मर जायेंगे। अगर साधारण तोषक और रजाइ या कबल हों तो मैदान या जंगलमें वनी ऐसी शोधनमें आरामसे रहा जा सकता है क्योंकि शुद्ध और ताजी हवामें सांस लेनेपर भरे और गंदे कमरेमें सांस लेनेकी अपेक्षा शरीरमें अधिक गरमी पदा होती है।

इन शोधनस्थलोंमें सोनेवालों और उनके कपड़ोंका धोखा मजेमें बचाव हो जाता है। मौसम अच्छा होनेपर खुले मैदानमें सोना शुद्धीकरण शोधनमें सोनेकी अपेक्षा अधिक लाभदायक होता है, क्योंकि हम प्रकृतिकी ओर जितना ही बढ़ते जायेंगे वह हमें उसका उचित पुरस्कार देती जायगी। मैदानमें सोनेपर हम अविराम गतिसे विचरण करनेवाले तारोंतक पहुँचते हैं और मद समीरण हमारा आलिंगन करता रहता है। सुंदर रात्रि मनको ता मुग्ध करती ही है, शरीर तथा आत्माकी सारी कमजोरियोंको भी दूर कर देती है।

अगर कोई मनुष्य मकानसे बाहर खुले मैदानमें सोता है तो इसमें दिखावे या उपहासकी कोई बात नहीं है जब कि घरमें, हिरन, बाइसिंगे, सूअर तथा अन्य बहुतसे जीव मैदानमें ही रहते हुए अपनी साफ चमकीली आँखों, शरीरकी स्फूर्ति और शक्ति, स्वास्थ्य तथा प्रकृतिसे प्राप्त अथवा अच्छे गुणोंको

उत्तम ढंगसे बनाये रख सकते हैं। ये पशु मनुष्योंकी तरह आचरण नहीं करते जो अपने स्वास्थ्यकी उपेक्षा ही नहीं करते, उसे अपने ही पैरोंसे रौंदा करते हैं जिससे उनका जीवन बंद और दुःखमय हो जाता है।

स्वास्थ्यकी दृष्टिसे भारी भरकम मकानोंसे छोटे हल्के मकान अच्छे होते हैं। बागोंमें या वृक्षोंसे परिघेष्टित छोट-छोटे मकान अधिक बनने चाहिए। गलियोंमें कतारमें बने हुए मोटी दीवारावाले मकान स्वास्थ्यकी दृष्टिसे अच्छे नहीं होते। नगरकी सीमापर बने हुए मकान भीतरके मकानोंसे कुछ अच्छे होते हैं। मकानोंकी बनावट ऐसी होनी चाहिए जिसमें हवा और रोशनी बिना किसी रुकावटके हमेशा आती रहे।

वेष-भूषा

प्रकृतिकी इच्छा है कि मनुष्य नंगा रहे, और इसी तरहके जीवनके उपयुक्त उसने मनुष्यके शरीरको बनाया है। यदि ऐसी बात न होती तो मनुष्य चरखे-करपेका आविष्कार करनेके बहुत पहले ही मर-खप गया होता। इसलिए यथाय बात यही है कि मनुष्यको किसी तरहके भी कपड़े नहीं पहनने चाहिए।

हम अपने शरीरको चाहे कुछ क्षणोंके लिए ही क्यों न ढकें, किंतु ऐसा करना हमारे स्वास्थ्यके लिए बुरा है। मनुष्य को प्रकृतिने कैसा स्वास्थ्य दिया था, उसकी शारीरिक और मानसिक शक्ति कितनी सीढ़ थी उसे कितनी उम्र मिली थी और वह कितने आनंद और सुखका अधिकारी था ?—इसका

ज्ञान हमें नहीं है, अतः हम यह नहीं समझ पाते कि कपड़े पहनकर और फलतः अपने शरीरको प्रकाश और वायुसे वंचित रखकर मनुष्य-जातिने अपने शरीरको कसी कल्पनातीत हानि पहुंचाई है। शीतोष्ण कटिबंधमें अभी कई ऐसी जातियां हैं (उदाहरणके लिए फायर आईलैंडके रहनेवाले तथा दूसरे लोग) जो जाड़ा हो अथवा गरमी, कभी कपड़े नहीं पहनतीं। कुछ ही वर्ष हुए समाचार-पत्रोंने योरोपनिवासी किसी कैप्टन स्मिथकी सारे कटिबंधोंमें की गई उस यात्राका वर्णन किया था जो उन्होंने बिना कपड़े बिलकुल नगे बदन की थी।

आज हम एकाएक फिरसे सबके नंगा रहना शुरू करनेकी आशा क्यों नहीं कर सकते, यहां यह बतानेकी मुझे आवश्यकता प्रतीत नहीं होती।

पर इस बातकी सख्त जरूरत है कि हम ऐसे कपड़े ही पसंद करें और बनावें जो वायु और प्रकाशको शरीरतक आसानीसे और भरपूर पहुंचने दें और जिनसे होकर शरीरकी दूषित वायु बिना किसी कठिनाईके निकलती रह सके।

इधर बहुत दिनोंसे स्त्री और पुरुष दोनोंके लायक अनेक प्रकारके हवादार कपड़े बाजारमें बिकने लगे हैं, पर जो कपड़े सिलवाए जाय उनका सख्ख और हवादार होना ही काफी नहीं है, बल्कि वे धुस्त न होकर सूब छीले-छाले भी होने चाहिए।

कपड़े अजीब किस्मके और बहुत काट-छांटकर सिले हुए नहीं होने चाहिए, अथवा वे व्यर्थमें लोगोंका ध्यान आकर्षित करेंगे। पर न तो कुरुक्षेत्र फौजनाका गुलाम होनेकी जरूरत है और न मढकीले कपड़ोंको मान्यता देनेकी ही आवश्यकता।

इस सबमें "बढ़िया कपड़े पहनकर आदमी बड़ा दिखाई

देना है", लोगोकी यह आम धारणा बड़ी निराशाजनक है। पर हमें यह आशा करनी चाहिए कि ऐसा यत्न शीघ्र आया जब लोग वस्तुतः ऊंची चीजोंकी सुंदरताको समझने लगें।

वाजारमें कई तरहकी स्वास्थ्यप्रद बन्ही जानेवाली बनियानें मिलती हैं, किंतु वे तो और भी निकम्मी होती हैं। ऊनी कमीज या बनियान तो पहनना ही न चाहिए। ऊनके सीधे संपर्कमें आनेपर त्वचा सूकुमार हो जाती है। फोड़े-फुसी या घावपर कोई ऊनी पट्टी नहीं बांधता, जो चीज चुटीली या घावभरी त्वचाके लिए युरी है वह स्वस्थ त्वचाके लिए बहुत अच्छी कैसे हो सकती है ?

अनेक सूती बनियानें बड़ी गहरी बुनी हाती हैं। धोनेपर वे सिकुड़कर नमदेकी तरहकी हो जाती हैं। सनके बने कपड़े बहुत भारी तो होते ही हैं, वे अक्सर हवादार भी नहीं होते। कुछ कपड़े बड़े महीन और पतले होते हैं, अतः वे बदनमें बिल्कुल चिपक जाते हैं। कई कपड़े इतने कमजोर होते हैं कि बहुत जल्दी फट जाते हैं। कमीज और बनियानके लिए कपड़ा खरीदते वक्त इन बातोंका पूरा ध्यान रखना चाहिए, क्योंकि इनका हमारे स्वास्थ्यसे विशेष संबंध है।

मेरे चिकित्सालयमें लोग जो कमीजें पहनते हैं वे बहुत हवादार होती हैं और इतनी पतली नहीं हातीं कि बदनमें चिपक जाय। इनका रंग मलाईका-सा होता है, ये बिल्कुल सफेद कपड़ोंकी भी बन सकती हैं।

सबसे अधिक अत्याचार तो हम अपने परापर करते हैं। धारीरके किसी भी अंगकी बनिस्बत परासे अधिक गंदगी निकलती है, यह उनसे निकलनेवाले पसीनेसे स्पष्ट प्रतीत होता है।

इसलिए पैरोंका समय-समयपर खुला रखना चाहिए। पर दुर्भाग्यसे घाल इससे बिल्कुल उल्टी है। लोग अपने पैरोंको चमड़ेके तग जूतोंमें कसे रखते हैं, जिससे उन्हें कष्ट होता है और स्वास्थ्यको नुकसान पहुँचता है।

चमड़ेके जो जूते पहने जाय वे कड़े फिट न हों। कपड़े अर्थात् कैनवासके बने जूते चमड़ेके जूतोंसे अधिक स्वास्थ्यप्रद होते हैं। अब कैनवासके जूते हर जगह विकने लगे हैं। खूब और चमड़ा स्वास्थ्यके लिए खास तौरसे हानिकारक है। इसलिए चमड़ेके जूतों, दस्तानों एवं जुराबके इस्तेमालसे बचना चाहिए। सूतके पतले मोजे ऊनी मोजोंसे अच्छे हैं।

दस्तानोंका प्रयोग बिल्कुल न करना चाहिए। यदि व्यवहार किया ही जाय तो वे सूत या बटे सूतके बने होने चाहिए। जुराब भी मजबूत लचीले सूती कपड़ेके बने होने चाहिए।

सबसे अच्छा तो यही है कि मनुष्य फिरसे नगे पाँव चलना आरम्भ करे। नगे पाँव चलनेको लोग तमाशेकी चीज न समझें इसके लिए इस सबधकी अनेक प्रचलित रुढ़ियोंका मिटाना होगा। पर ऐसी रुढ़ियोंसे हमें बहुत डरनेकी जरूरत नहीं है हमें हिम्मत करके आगे बढ़ना चाहिए और लोगोके सामने आदर्श उपस्थित करना चाहिए। ऐसा कर हम लोगोको 'प्रकृतिकी ओर लौटो' के पथपर लगावेंगे। इसके लिए आवश्यकता हो तो हमें कष्ट भी सहना चाहिए। फिर धीमे ही हमारे साथ चलनेवाले लोग मिल जायेंगे।

यदि शहरकी सड़कोंपर नगे पाँव चलनेकी हमारी हिम्मत न हो तो जब हम गावोंमें जाय या यात्रा आदिपर निकलें, उस वक्त तो हमें नगे पाँव ही चलना चाहिए।

अपने घरमें या अपने कमरेमें हम चप्पल पहनकर भ्रम रह सकते हैं और अपने पैरोंको आराम दे सकते हैं। मुझे तो चप्पलें बड़ी सुंदर लगती हैं। प्राचीन ग्रीक निवासी और पुराने राजा चित्रोंमें चप्पल पहने दिखाए जाते हैं और वे चप्पल पहने बड़े भव्य प्रतीत होते हैं। आजकी चप्पलें और सैंडलियोंमें कई दुर्गुण होते हैं। कई ऐसी होती हैं जो पैरोंको दबाती और काटती हैं। मेरे चिकित्सालयमें जो सैंडिलें पहनी जाती हैं वे प्राक्ताए अनुसार बनी हैं और इन दुर्गुणोंसे मुक्त हैं। उनमें पर बहुत अधिक स्वतंत्र रहते हैं और उन्हें आराम मिलता है।

प्राचीन कालमें पाजामा घुणाकी धृष्टिसे देखा जाता था। जो पाजामा पहनता था लोग उसे जगली समझते थे, साधारण लोग छीला-ढाला मोड़दार 'टोंगा' (प्राचीन रोमका चीना-विशेष) पहनते थे।

आजके लोग पाजामा छोड़कर टोंगा या चोगा पहनना जल्दीसे पसंद न करेंगे। लोगोंकी इस रुचिके विपरीत कई दूसरी चीजें चलानी कठिन प्रतीत होती हैं। पर इतना तो हो ही सकता है कि लोग कसे हुए जांघिए बगैरहवा उपयोग न करें।

स्त्रियां, लड़कियां और छोटी-छोटी बच्चियां सब जांघिया क्यों पहनती हैं? यह बात विलकुल समझमें नहीं आती। मैं यहाँ इस रिवाजकी निंदा करनेमें समय नहीं लगाऊंगा, पर मेरा यह दृढ़ विश्वास है कि यदि स्त्रियां जांघिया पहनना बंद कर दें और उनके पैरोंके चारों तरफ हवा आ-जा सके तो वे गर्भाशयके रोग, बच्चे जननेमें पीड़ा, मूर्छा आदि अनेक रोग, जिनसे वह प्रायः पीड़ित रहती हैं बची रहेंगी।

करिण और देखिए।

हमारी मा-बहनोके वस्त्रोंमें एक भयकर राक्षसी घुस आइ है—वह राक्षसी है चोली । पुराने जमानेकी निशानीके तौर-पर रखे गये यन्त्रणा देनेके अस्त्र जिनसे मनुष्यके अत्याचार करनेकी सीमा प्रदर्शित होती है, मुझे इतने भयानक नहीं प्रतीत होते जितनी आजकी ये चोलियाँ । अत्याचारके उन साधनोंका प्रयोग तो बड़े-बड़े अपराधियाको सजा देनेके लिए किया जाता था और अपराधी इसे अबरन सहता था, पर हमारी मा-बहनें तो खुशी-खुशी अपनी इच्छासे अपने ऊपर भयानक अत्याचार कर रही हैं और इन चोलियोंसे इस हदतक अपनेको कसती हैं कि उनके लिए सांसतक लेना कठिन हो जाता है । यह बड़ी विचित्र पहेली है ।

स्त्रियाँ अपने इस कष्टकी इतनी आदी हो गई हैं कि वे इसका अब अनुभव ही नहीं कर पाती । पर वास्तवमें यन्त्रणाके उन प्राचीन अस्त्रोंसे चोलीकी यन्त्रणा कम नहीं होती ।

चोलीके विरुद्ध अबतक लोगोंने बहुत कुछ कहा और लिखा है, पर उससे कोई विशेष लाभ नहीं हुआ । मैं इस विषयपर अब व्यर्थके लिए अधिक लिखना उचित नहीं समझता । अबतक बेहोशीके दौरे, मूर्छा, तरह-तरहकी कमजोरियों और पीड़ाओंको आनवकी वस्तु समझा जाता है और पीले करुणोत्पादक चेहरेको सींदयका आदर्श, अबतक चोलीका चलन चलता रहेगा । इस सबधकी अपनी गलतीके लिए जब पुरुष सजा पा लेंगे तब ईश्वर उन्हें अवश्य अकल देगा ।

यदि स्त्रियाँ ढीले कपड़े पहनना पसंद करें तो वे कई तरहकी ऐसी ढीली अगिया भी बना सकती हैं, जिनका शरीरपर दबाव न पड़े और रक्तके संचालनमें बाधा न हो ।

कितना अच्छा होता यदि जन्मते ही बच्चोंको गरमागरम लिए कपड़ेमें लपेटनेकी प्रथाका अंत हो जाता। इस प्रथाके कारण बच्चोंकी बढान धुस्में ही रुक जाती है। बच्चोंमें बड़ोंकी अपेक्षा जीवनशक्ति और उष्णता अधिक होती है। वे नंगा रहना बड़ोंसे ज्यादा अच्छी तरह बर्दास्त कर सकते हैं। उनकी नसर्गिक वृत्ति उन्हें अपने कपड़े उतार फेंकनेके लिए बार-बार प्रेरित करती है। जब कभी उनके कपड़े उतार दिए जाते हैं, वे बित्तने खुश होते हैं। अतः हमें प्रकृतिकी भावनापर ध्यान देना चाहिए और बच्चोंको समय-समयपर नंगे सुलाने और नंगे रखनेका खयाल रखना चाहिए।

प्यारी मातामा ! यदि आप अपने बच्चोंके कपड़ोंकी कम चिंता करेंगी तो निश्चय जानिए कि वे एक दिन आपको इसके लिए अवश्य धन्यवाद देंगे। वे आपको इतने अधिक कृतज्ञ होंगे कि जिसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकती। नंगे पाव रहनेमें बच्चोंको बड़ा आनंद मिलता है। हमें उन्हें यह आनंद मनाने देना चाहिए और उन्हें इस आजकी सम्यताके रोग, शोक और अकाल मृत्युसे बचनेके पथपर चलनेसे न रोकना चाहिए। यदि हम इस सबबमें औचित्यसे काम लेंगे तो हमें अपने बच्चोंके लिए व्ययकी चिंता, दुःख और कष्ट उठानेकी आवश्यकता न रहेगी। पर बात क्या है कि माताएं अपने अनजानेमें अपने सुकोमल प्यारको कठोर निंदयतामें बदल देती हैं और बच्चोंको उस सच्चे आनंद खुशीके खजानेका उपनोग नहीं करने देती जो प्रकृति उनके लिए महय खुला रखती है और इस प्रकार बच्चोंके जीवनभरके राग-शोकका कारण होती हैं। इस गुल्मीको पौन मुलम्मा सकता है ?

फटे हवादार कपड़े पहने, नगे पांव गावकी धूलमें खेलने-याले प्रसन्न-वदन नटखट लड़कों और खानावदोशोंके लठ्ठकोपर नजर डालिए । फिर बच्चोंको स्वस्थ रखनेके नियम जानने-की आवश्यकता न रह जायगी । नगे पांव रहनेकी आदत डालना बच्चों और बड़ों, दोनोंके लिए लाभदायक है ।

हम किसीको प्रणाम करते वक्त, गिरजेमें और कश्मिस्तानमें एव प्रायनाके समयकी गभीर और महत्त्वपूर्ण अवस्थाओंमें अपनी टोपी क्यों उतार देते हैं ? अब भी एक धीमी-धीमी आवाज हमें बताती है कि बुद्धि के उद्गमस्थान सिरको ढकना प्रकृतिकी इच्छा एव ईश्वरकी आज्ञाके विरुद्ध है, अर्थात् पाप है । धार्मिक अनुष्ठानोंके समय यह पाप करनेसे हम अनजानमें ही बच जाते हैं ।

प्रकृतिने मनुष्यके सिरको आरम्भमें लंबे, घुघराले, लहरदार वालोंसे सुसज्जित किया था । स्त्रियोंके बाल तो इतने बड़े होन चाहिए कि उनकी सुनहली अलकोसे उनका सुंदर शरीर ढक जाय । पर मनुष्य जब अपने सिरको ढकता है, तब वह प्रकृतिकी इस देनका निरादर करता है । वह जो इसे नष्ट कर देता है, पापपूर्ण भी है और मूसतापूर्ण भी । इसाके सिरको कभी किसी टोपीने नहीं ढका । उसे तो केवल काटोके नाजस सुसज्जित किया गया था ।

जितना ही अच्छी तरह सिरको ढका जाता है उतना ही अधिक बालोंको नुकसान होता है अतमें वे विलकुल उठ जाते हैं । बाल उड़ जानेपर हम सुंदरसे अधिक असुंदर ही प्रतीत होते हैं । खल्वाट भस्त्रक साक्षात् फुरूपता है ।'

'जो फिरसे या अच्छे घने बाल उगाना चाहते हैं उन्हें प्रकृतिने नियमोंके अनुसार (जल, प्रकाश वायु, भोजन) जीवन व्यतीत करना

अतः सभी टोपियाँ और हैट हवादार और हल्के होत चाहिए और उनके अंदर अस्तरमें चमड़ा नहीं लगाना चाहिए। भीतरकी तरफ चारों ओर कपड़ेकी (ऊनी) पट्टी लगाई जा सकती है। पर नगे सिर रहनेके लिए हमेशा मौका निकालना चाहिए। जब हम अपने घरमें रहें, या कमरेमें बैठकर काम करें, उस वक्त हमें अपना सिर खुला रखना चाहिए। शहरकी सीमा पार कर लेनेपर हमेशा टोपी उतार लेनी चाहिए।

यदि लोगोंमें एक बार फिरसे नगे सिर, नगे पांव और बन सके तो माम्भियोंकी भाँति सीना भी खोलकर रखनेकी आदत डाली जा सकती तो उन्हें अपार लाभ पहुँचाया जा सकता। लोगोंका यह प्रकृतिकी ओर एक बड़ा कदम होता और जीण रोगोंकी लम्बी श्रृंखला जगह-जगहसे टूट जाती। पर कमी भी इतने कम कपड़े पहननेकी जरूरत नहीं है कि आदमी जाड़ेसे ठिठुरता रहे और कष्ट भोगता रहे।

यदि हम हर तरहसे प्राकृतिक जीवन बिठाना आरम्भ कर देंगे तो हमारे शरीरमें स्वयं धीरे-धीरे इतनी उज्जता उत्पन्न हो जायगी कि हम जो अपनेको जाड़ोंमें ऊनी कपड़ेसे लादे रहते हैं, उनमेंसे एकके बाद दूसरा कपड़ा स्वयं अपनी इच्छासे और खुशी-खुशी उतार फेंकेंगे। यह नहीं कि उस वक्त उनके बिना हमारा काम चल जायगा, वरन् उनके फिरसे उपयोग करनेपर उनसे हमें संकलीक होने लगेगी।

चाहिए। और जहाँ जब बने सिरको ढँगा रखना चाहिए। सिरपर मिट्टीकी पट्टी रखनेसे सिरकी स्वभास विजातीय द्रव्य सिंच आयेगा और बालके उगनेमें सुविधा होगी। प्राकृतिक चिकित्साद्वारा बालोंके बढ़ने और पने होनेमें और भी सुविधा मिलेगी।

कुछ लोग प्राकृतिक जीवनसे यह अर्थ लगाते हैं कि ऐसा जीवन व्यतीत करनेवालेको टेबुल, कुर्सी, मेज, कपड़े आदि वस्तुओंसे, जो उसे अभीतक आराम और आनन्द प्रदान करती रही हैं, वंचित रहना पड़ेगा। पर यह डर निराधार है।

आरम्भमें जो इन वस्तुओंसे जितना चाहे आनन्द उठावे। पर प्रकृति-पथपर अग्रसर होनेपर सभ्यताके ये अधिकांश चिह्न धीरे-धीरे न केवल व्यर्थ प्रतीत होंगे, बरन् वे भारवत् एव कष्टकर हो जायेंगे। उनसे तब खुशी-खुशी छुट्टी ली जा सकेगी और इस प्रकार प्राप्त सादगी और स्वतन्त्रता, अवश्य ही अधिक आनन्द और सुखका सृजन करेगी।

इसलिए चलो प्रकृतिकी ओर लौटें। इस पथपर चलकर हम आनन्द और प्रसन्नता प्राप्त करेंगे, शांतिप्रदायिनी सादगीके अधिकारी होंगे और असतोषकी मूर्ति आवश्यकतासे मुक्ति मिलेगी।

आज हम इतने सुकुमार हो गये हैं कि कपड़े बिना हमारा काम नहीं चलता। दूसरे, कपड़ोंकी इसलिए भी जरूरत है कि समाजमें बिना कपड़ेके रहना लोगोंमें अपने प्रति क्रोध और घृणा उत्पन्न करता है। कपड़ोंसे बस इतना-सा काम सभ्यता है, अन्यथा वे बिलकुल व्यर्थ हैं।

कपड़ोंद्वारा न तो धमकनेकी ओर न लोगोंको मोहित करनेकी इच्छा करनी चाहिए और न उनसे अपनी नकली कीमत बढ़ानेकी ही कोशिश करनी चाहिए। यदि ऐसा हो तो फिर हम अपने कपड़ोंके लिए पहलेकी तरह चिंतित न रहेंगे, उनका हमारे लिए विशेष मूल्य न रहे जायगा, न हमें उनके लिए उतनी धिंता हागी और न वे हमारा उतना समय और ध्यान आकर्षित करेंगे।

लेमें कितनी सादगी अपना सकता है एष उसकी आवश्यकता किस हदतक स्वतंत्र हो सकता है इसका निर्णय प्रत्येकको अपने लिए स्वयं करना चाहिए।

कम-से-कम नये कपड़े बनवाते समय तो हमें सादगी और स्वास्थ्यका ध्यान रखना शुरू कर ही देना चाहिए। स्त्रियोंको इधर स्यास तौरसे ध्यान रखनेकी जरूरत है। सादे कपड़े पहनना शुरू कीजिए, ये आपको आजके मूर्खतापूर्ण फशनेबुल कपड़ोंसे अधिक सुंदर जचने लगेंगे। जो स्त्री फशानकी गुलाम न बनकर बल्कि फैशनकी अवहेलना कर सीधे-सादे कपड़े पहनती है, वह कभी नुकसान नहीं उठावेगी। उसे इसके लिए हर जगह सहानुभूति और सम्मान मिलेगा।

मूर्खतापूर्ण फशानकी प्रशंसा करना अब हमें बंद कर देना चाहिए। जो लोग बहुमूल्य वस्त्र पहनकर अपनेका आकर्षक बनाना चाहते हैं, उन्हें इसाके इन शब्दोंपर ध्यान देना चाहिए "खेतमें खिली हुई लिलीकी ओर देखो, कितनी सुंदर है। और मैं तुम्हें बताता हूँ कि यद्यपि सोलोमन इसकी छत्रह सजाए नहीं गए थे, पर वे इससे कम गौरवशाली न थे।" खेतोंमें खिले फूल, एक पेठसे दूसरे पेड़पर प्रमुदित-मन चौकती गिलहरी, पत्थरों और झाड़ियोंपरसे शानसे छलांग मारता हुआ हिरन, सुंदर पक्षीवाली गाती हुई चिड़िया, ये सभी सुंदर हैं।

अपने सुंदर केशोंसे सुसज्जित, उत्कृष्ट रूपसे सुडील अंगों वाली, एक ढीला-सा वस्त्र पहने ग्रीसकी स्त्री भी सुंदर होती थी। समस्त स्त्रियाँ अपने सौंदर्यके लिए बहुत प्रसिद्ध हैं। प्रकृतिकी ये बालिकाएँ बहुत थोड़े कपड़े पहनती हैं और अपने द्वीपमें निष्कपट भावसे विषरण करती रहती हैं। इनका भोजन

होता ह करीब-करीब केवल फल, जिसे प्रकृति अब भी बहुतायतसे उपजाती है ।

जवानीमें ही वृद्धत्वको प्राप्त हुए, मक्खन-सी चिकनी चांद लिए, नुकीले टोवाले जूतों, एक आंखके चश्मे तथा अन्य सिंगार-सामानसे बने-ठने जवान कुरूपताकी प्रतिमूर्ति ह, उन्हें देखकर घृणा होती है ।

सेतमें गड़े ढरावेकी तरह प्रेत-सी लगती हुई पीली-पीली लड़कियां और स्त्रियां जो गोटे पट्टेसे लैस चमकीले भटकदार कपड़े पहने, सिरके बालोंको आडा तिरछा किये, रनभुन-रन-भुन बजते गहने पहनकर शहरकी सड़कोंपर घूमती नजर आती हैं उन्हें कुस्म न कहा जाय तो क्या कहा जाय ? उनकी ओर लोग आकर्षित नहीं होते, वरन् उन्हें देखकर प्रत्येक सौंदर्यके पारसीके मनमें घृणा उत्पन्न होती ह ।

इसाने अपनी आज्ञामें छोटी-छोटी बातपर भी ध्यान रखा ह । उन्होंने अपने शिष्याको छड़ी लेकर चलनेसे भी मना किया ह—“तुम लोग अपने साथ दो कोट न रखो, न जूते ही पहनो और न छड़ी लेकर ही चलो ।” इसलिए बिना छड़ीके टहलना अधिक प्राकृतिक एवं स्वास्थ्यप्रद है । अनुभवकी बात है कि बिना छड़ी लिए चलना अधिक सुखप्रद और स्वास्थ्यप्रद है ।

कपड़ोंकी बात तो अलग रही, घरको सजानेमें भी हम जिस तटक-भटकसे काम लेते हैं वह अधिकतर अप्राकृतिक और हानिप्रद है । इस दशामें भी हम अपनी उस प्राकृतिक दशासे बहुत दूर जा पड़े ह जब मनुष्य इश्वरके बनाए प्रासादमें, सारासे ग्रथित आकाशके नीचे, पेड़ोंके सामेदार गुबजके तले रहता था और खुली घरसीपर बैठता और लेटता था । उस समय प्रकृति स्वयं

अपने हाथों उसके धरको फूल-पौदों और वृक्षोंस सजाती था।

पहले हमें तकिया और झालर लगे मेज-कुर्सीस बनना चाहिए और उनका त्याग करना चाहिए। मुलायम गद्दी-तकिया लगे सोफेपर बैठने या लेटनेपर शरीरको कुछ अग बहुत अधिक गरम हो जाते हैं। फल यह होता है कि इन अर्थोंमें रक्त इकट्ठा हो जाता है जिससे शरीरको रक्त-संचालनमें बाधा पड़ती है, थकान और सुस्ती आती है, कापुष्यता और हर तरहकी कमजोरीका आगमन होता है। मैं समझ नहीं पाता कि सोम गद्दे और झालरदार टेबुल कुर्सी, जिनमें गर्वा बुरी तरह फैला रहता है, से भरे कमरेमें आरामका अनुभव कैसे करते हैं? इसके बजाय बेंतकी बनी और बेंतसे बुनी कुर्सी आदिका उपयोग हो सकता है। सीधी-सादी लकड़ीसे बनी मेज, कुर्सीयाँ और बेंच जसी कि पहले लोग काममें लाते थे, आजके तर्किए और झालरदार सोफे और कुर्सीसे अच्छे समझे जान चाहिए।

खिड़कियोंको सजानेमें भी कम वेवकूफीसे काम नहीं लिमा जाता। पहले लोग खिड़कीपर पर्दा नहीं लगाते थे। बायु और प्रकाश ध्वाघ रूपसे कमरेमें आता रहता था और यह बहुत अच्छी बात थी। आज सुसंस्कृत! कुटुंबोंमें यदि घरमें कोई ऐसी खिड़की हो जिससे रोशनी घरमें घुस सकती हो तो वह बड़े शमकी बात समझी जाती है और इसलिए वे उसपर पर्दा डाल देना आवश्यक समझते हैं। अतः वे केवल ऐसे पर्दे खिड़कीपर नहीं लगाते जिससे सड़कपर चलनेवालोंका घरके अंदरकी चीजें न दिखाई दें, बरन् वे उसपर इतने मोटे कपड़े लगाते हैं कि कमरेमें अंधेरा हो जाता है। जिससे कमरे

अस्वास्थ्यकर ता हो ही जाते ह, उनमें आराम भी नहीं मिलता । यदि स्निग्धकियोंको सजाना ही हो तो क्यों नहीं किसी सुंदर, पतले पारदर्शी कपड़ेसे उन्हें सजाया जाय जिससे सूयकी किरणों और प्रकाशको कमरेमें पहुँचनेमें कम-से-कम रुकावट हो ।

यहाँ में थोड़ा-सा बिछावनके बारेमें भी कहना चाहता हूँ । मनुष्यकी जिंदगीका आधा भाग बिछावनमें ही कटता है । बिछावनमें वह अपनी थकान दूर करना और अपना स्वास्थ्य बढ़ाना चाहता है । इसलिए बिछावनपर बहुत ध्यान देनेकी जरूरत है ताकि उन्हें प्रकृतिके अनुकूल बनाया जा सके । पहली जरूरत बिछावनके बारेमें यह है कि उसमें हवा आसानीसे आ-जा सके । चादरके अंदरकी हवा, शरीरसे निकले भाप और पसीनेके ससर्गमें आकर गंदी हो जाती है । उसकी गंदगी दूर करनेके लिए चादरके अंदरकी हवासे बाहरकी हवाको मिलानेका पूरा मौका मिलना चाहिए । इसलिए रूई या पर से भरे रज्जाइ-गद्देका पूरा बहिष्कार करना चाहिए । ओढ़नेके लिए केवल क्ली कबल सबसेष्ट है । शरीरसे लगी रहनेवाली चादर जरा पतली रहनी चाहिए ताकि वह शरीरसे अच्छी तरह चिपक सके । कबलके ऊपर जो चादर डाली जाय वह भी हल्की, सूक्ष्म रज्ज-युक्त होनी चाहिए । ऐसे ओढ़नेके नीचे शरीरमें उपयुक्त और आवश्यक गर्मी पैदा होती है ।

बिछानेके लिए खर-पयालकी बनी घटाई, जसी कि पहले चला करती थी, बहुत अच्छी रहेगी । पयाल या खरमें हवा अच्छी तरह आ-जा सकती है और वह शरीरको बिना अप्राकृतिक रूपसे गरम किये, काफी गरम भी रहती है । पर आज लोग अपने घायनकक्षकी फशपर बिछे गलीचेपर गिरा हुआ खर

देखना कैसे पसंद करेंगे। इसलिए चटाइका चलन चलना ऐसा प्रतीत नहीं होता।

पर गद्वा समुद्री घास, जइ भूसे आदिसे भरकर भी बन सकता है। कवलसे भी गद्देका काम लिया जा सकता है। घोड़ेके बाल और ऊनसे भी गद्दा बन सकता है। ऊनके साथ यदि घोड़ेके बाल मिलाकर गद्दा बनाया जायगा तो ऊन दबकर इतना नहीं चिपटा हो जायगा कि हवा उसके आर-पार न जा सके।

ऊचे-ऊचे तकिए लगाकर सोते वक्त सिरको बहुत न उठाना चाहिए। तकिए हों ही तो बहुत पतले। ओढ़नेके नीचे बिलकुल न (बिना कमीज या आधिया पहने) सोनेपर जितना बोर दिख जाय, कम है। बिना कपड़े पहने सोनेपर कपड़े पहनकर सोना शरीर ज्यादा गरम रहता है। हवादार गद्दे बड़ी आसानी से बन सकते हैं। धीरे-धीरे स्तोंकोंको पुराने बालके गद्दे छोड़कर स्वास्थ्यकर गद्दे बनवाने चाहिए।

घरतीमाता

मछली जलका जीव है वह जलमें ही रह और जी सके है। पक्षीका निर्दिष्ट स्थान वायु है। वह आकाशका रह है। जब वह आराम करता है तब वह पेठपर बैठता है, इसलिए जमीनपर तो शायद ही कभी उतरता है। (जब मैं कह रहा हूँ तब मेरा लक्ष्य भूर्गी-से परदार जानवरकी ओर है) लेकिन आदमी घरतीपर चलता है।

जबतक आदमीने जूते-कपड़े नहीं पहने थे तबतक वह बठा होता था या चलता, दोनों ही हालतोंमें पृथ्वीके सीधे संपर्कमें रहता था ।

पृथ्वी और मनुष्यके संबंधमें उस वक्त किसी प्रकार भी अड़चन नहीं पड़ती थी ।

प्रकृति यह चाहती है कि उसका और मनुष्यका यह निकट संपर्क अब भी बना रहे । प्रकृतिकी इस इच्छाका एक पवित्र एवं अलघ्य नियमकी तरह समझना चाहिए जिसे तोड़नेपर हमेशा दंड मिलता है ।

यह जानकारी मुझे अधिक-से-अधिक प्रकृतिकी ओर लौटने तथा अपने और अपने साधियोंके लाभके लिए उसके नियमोंको गहराईसे समझनेकी अटूट एवं अथक कोशिशके सिल-सिलेमें हुई और मुझे आशा है कि लोगोंके लिए यह जानकारी कामकी होगी । मुझे इसका अनुभव साफ-साफ हुआ है कि कमरे अथवा तस्तीपर नंगे पर टहलना उतना पुरअसर शक्ति एवं उत्साहवद्भक्त नहीं है जितना खुली धरतीपर टहलना, चाहे उसपरकी धूल और घास बिल्कुल सूखी ही क्यों न हो । वनवासियों एवं वनमें काम करनेवाले मजदूरोंसे बात होनेपर उन्होंने मुझे विश्वासके साथ कहा है कि वैद्य अथवा और किसी चीजपर सोनेसे पृथ्वीपर सोना उनके अधिक अनुकूल पड़ता है एवं इससे उन्हें अधिक शक्ति भी मिलती है ।

पशु और मनुष्य दोनों ही पीधोंकी तरह पृथ्वीके प्राणी हैं । उनके विकासमें उनका पृथ्वीसे संबंध छूट गया और यह स्नायु-बृक्ष चलने-फिरने लगे । पर पीधोंकी तरह पशुओं और मनुष्य-पर प्रकृतिके नियम समान रूपसे लागू हैं । उन्हें शारीरिक

शक्ति एवं प्राणशक्ति अब भी पृथ्वीसे ही मिलती है ।

इस जानकारीके बाद मैंने नगे पाँव पृथ्वीपर चलनेको अधिक महत्व दिया और मुझे नगे पाँव चलनेका चिकित्सक गुण ज्यादा-से-ज्यादा समझ आने लगा । फिर मैं यह सोचने लगा कि मनुष्य धरतीसे और अधिक लाभ किस प्रकार ले सकता है । मैंने पहला काम यह किया कि रोगियोंका चारपाईपर सोना बंद करा दिया और उन्हें खुले आसमानके नीचे अथवा वायु एवं प्रकाशपू्ण श्लेष्मोंमें जमीनपर पुवाल या गद्दा बिछाकर सुलाने लगा । इस प्रकारके सोनेके समय वे धरतीके कुछ अधिक नजदीक आए । इससे प्रत्यक्ष लाभ मालूम हुआ, नींद ज्यादा ताजगी और आनंद देनेवाली हुई ।

पर जल्दी ही कुछ रोगी बिस्कुल नगे ही मुलायम घासपर पुवाल ओढ़कर साने लगे । वे सभी सोनेमें पृथ्वीसे मिले लाभका वपन उत्साहपू्ण शब्दोंमें करते । वे लोग जो कुछ कहते, उससे ज्ञात होता कि यदि रोगी पृथ्वीपर सोना शुरू कर दे तो उन्हें सभी रोग, खास तौरसे आजके प्रचलित कोष्ठियों स्नायु-सम्बन्धी रोगोंमेंसे किसीका कोई डर न रहे । रातको सोतेमें मनुष्यपर जो पृथ्वीकी शक्तियोंका प्रभाव पड़ता है वह निस्संदेह आश्चर्यकारी है । जिसने इसका कभी अनुभव नहीं किया है उसकी समझमें यह बात आनी कठिन है कि मनुष्य-शरीरपर इसका सोतेमें कितना सरोताजा करनेवाला और शक्ति एवं जीवनदायक असर होता है ।

रोगीकी पावन-क्रियाकी सुधारना एवं उसे शक्तिशाली बनाना प्रत्येक चिकित्सा-पद्धतिका पहला काम है । प्राकृतिक-नहान एवं घायु और प्रकाश-स्नानसे शीघ्र समयपर और साफ

होने लगता है पर पाचन-क्रियाको ठीक करनेके लिए जमीन-पर सोने-सा दूसरा उपाय नहीं है।

घरतीपर सोनेसे शरीरकी सुस्ती जाती, चेतना जगती और आँते सड़ाध एव पुराने कड़े मलको अच्छी तरह निकाल पाती है। फलतः शरीर नवजीवन और नई शक्तिका अनुभव करता है।

नगे पाव चलनेमें अथवा प्रकाश और वायु-स्नान लेते वस्तु जमीनपर नगे लेटनेमें पृथ्वीकी चिकित्सक शक्तिका वह अनुभव नहीं होता जो रातको पृथ्वीपर सोनेसे होता है। पता नहीं यह विशेष लाभ सोते वस्तु शरीरके बिल्कुल निश्चेष्ट रहनसे मिलता है अथवा पृथ्वीकी शक्तिप्रदायिनी क्रिया रातको खास तौरसे तेज हो जाती है।

प्रायः सभी पशु, विशेषतया खरहे और हिरन जब अपने लिए सोनेका स्थान बनाते हैं, पत्ती एव लकड़ीके टुकड़े वगैरह जमीन परसे हटा देते हैं। वे ऐसा निश्चय ही इसलिए करते हैं ताकि वे पृथ्वीके सीधे संपर्कमें रह सकें और पृथ्वीकी शक्ति उनपर प्रभाव डाल सकें। कोई भी पशु घास, पत्ती, लकड़ी वगैरह इकट्ठी कर उनपर नहीं सोता, इन सब चीजोंको तो पक्षी ही अड़ा सेनेके सुमीतेके लिए गरम रहनेवाला घोंसला बनानेके लिए इकट्ठा करता है। एक खास तौरसे ध्यान देने योग्य बात यह है कि जगलके पशु जहाँ सोते या आराम करते हैं उस जगहसे लकड़ी ड़ठान पक्षी वगैरह और यहाँतक कि यदि हो तो बरफ भी हटाकर साफ कर लेते हैं। कभी-कभी वे जमीनपर लोट भी लगाते हैं। जमनीके शिकारी उनकी इस आदतको 'गदलोटे' कहते हैं।

लोमड़ी और बिज्जू अपनी माँदमें बहुत-सी चीज घसीट ले जाते हैं पर अपने सोनेकी जगह बिल्कुल साफ रखते हैं। वे हमेशा साफ-सुथरी जमीनपर सोते हैं। जगली सूअर मिला था पेड़की पत्तियोंके ढेरमें घुसकर या झाड़ियोंमें छिपकर सोना पसंद करते हैं पर जहाँ सोते हैं उसपर कोई चीज नहीं होती। कभी-कभी तो अपने शरीरका कुछ भाग वे जमीनमें गड़ा तक देते हैं।

एक बार मुझे एक बीमार पालतू बाजकी गतिविधिका अध्ययन करनेका मौका मिला था। उसे उसके गद पिजड़क बाहर निकाल दिया गया था और मेरे कहनेपर लोगोंने उस बिल्कुल अकेला छोड़ दिया था कि वह जहाँ चाहे जा सके। वह तरकारीके खेतमें गया और करमकल्लेकी बगारीमें जहाँ जमीन मुलायम थी कुछ जमीन खुरची और अपनेको उसमें थोड़ा घसाकर चुपचाप लेटा रहा। कुछ दिनों बाद वह बागस लौट आया और हम लोगोंने देखा कि वह बिल्कुल स्वस्थ हो गया है। जबतक वह बीमार रहा उसने कुछ भी नहीं खाया। इस प्रकार पशु गोवि अपने साधारण जीवनमें चलते दौड़ते वक्त पृथ्वीने सपकमें रहता है फिर भी आराम करते वक्त और बीमारीमें पृथ्वीके अधिक नजदीक और सीधे सपकमें आनेकी कोशिश करता है।

जबतक विछावन रहेंगे उनके सुधारकी बात चलती रहेगी और जबतक मनुष्य प्रकृतिद्वारा निर्मित विछावनपर नहीं सोवेगा विछावनकी अपूर्णता भी मनुष्यके सामने आती रहेगी। प्रकृतिने अपने इस विछावनमें वह जादूमरी शक्ति भर दी है कि उसके सपकमें आनेपर मनुष्यको अपने जीवनमें अधिनाधिक आनंदका अनुभव होता है।

पहले मनुष्य प्रकृतिके नेतृत्वमें, पापरहित, पवित्रतम एवं आनंदसे परिपूर्ण जीवन व्यतीत करता था। वह अबाध रूपसे उस स्वर्गीय सुखका उपभोग करता रहता था जिसकी कल्पना प्रत्येक सुसम्य जातिकी स्वर्गसवधी कल्पनाके अतगत की गई है। पर स्वर्गके सपकी तरह सकने पृथ्वीपर हमला किया और लोगोंको बहकाया कि वे खुदाके हुक्मों—प्रकृतिके नियमों—जिनकी अनुमति हमें ज्ञानेंद्रियों-स्पर्शेंद्रियों आदि नसर्गिक वृत्ति एवं विवेकद्वारा होती है—की अवहेलना कर अपनी इच्छानुसार भोजन और सुखीमें रत रहेंगे तभी उनके शरीर मन और आत्मा, तीनोंको पूरा आनंद मिलेगा।

जैसा कि मैंने 'प्रकृतिके बोल' पर अपने विचार प्रकट करते हुए कहा था कि तत्काल दुर्ूपयोग एवं अपमानके फल-स्वरूप सपके बच्चे विज्ञानका जन्म हुआ। उसने औषध-विज्ञानको ही नहीं अज्यापनविद्या घम-शास्त्र, दशन एवं 'याम-धाम्त्र'को भी पैदा किया। मनुष्यको सुखी एवं समृद्ध बनानेवाले प्रकृतिके नियमोंके पालनकी राय विज्ञान कभी नहीं देता। औषध विज्ञान तो यह धोषणा करता है कि यदि मनुष्य प्रकृतिके अनुकूल जीवन व्यतीत करेगा तो उसका अहित हुए बिना न रहेगा। यह कहता है कि प्राकृतिक भोजन फल आदि से मनुष्यको पूरी शक्ति तो मिलती ही नहीं उसका स्वास्थ्य नष्ट होता है और मनुष्यका प्रकाश और वायुके सपकमें अपनेको छाना सतरेसे खाली नहीं है। (इससे सर्दी घगरह हो जाती है)। उसकी यह भी अवमानना है कि प्राकृतिक भोजन, जीवन व्यतीतकर हम जिंदगीके मजे कम कर देंगे। इसके बाद विज्ञान, शरीर विज्ञान एवं और भी प्रयोगशालामें किए गये

अनेक प्रकारके अन्वेषणोंके आधारपर अप्राकृतिक भोजनका एक नुस्खा तैयार करता है, जिसके लिए वह कहता है कि इसे खाते ही शक्ति मिलती है और वह स्वादिष्ट लगता है। इस प्रकार विज्ञान नैसर्गिक वृत्ति, स्वाद (सही मानोंमें) एवं सदसद्विवेकका कोई खयाल न करनेवाले स्वास्थ्य-नियमोंका निर्माण करता है। विज्ञानकी दूसरी शाखाएं अध्यापन, धर्म, दमन न्यायशास्त्र भी अब ऐसे नियम बनावेंगे जिनमें मनुष्यको प्राकृतिक सपकमें आनेसे फूक-फूककर बचाया जायगा और कहा जायगा कि इनपर चलकर मनुष्य अच्छा और भला बनेगा तथा उस सुख और सतोष प्राप्त होगा।

इस प्रकार विज्ञानके फेरमें पढ़कर मनुष्यने जूते पहन और पृथ्वीकी सुखद शय्याको छोड़कर पलगपर लेटा। उसने कल्पना की कि इनके द्वारा उसे वह हिफाजत, आराम और आनंद मिल रहा है जो प्रकृति उसे नहीं देती थी। पर तर्कके इस झूठे लुभावने और विज्ञानकी चमकीली सिखावनके फेरमें पढ़कर मनुष्यको न आराम मिला न आनंद, न स्वास्थ्य न सुप्ती, न साधुता, न सौजन्य, पर उसकी आशाके विपरीत मिले उसे रोग और पीडा, ऊब और थक्काहट, पाप और अपराध, दुःख और निराशा। प्रकृतिके विरुद्ध चलनेवालेसे प्रकृति इसी तरहका बदला लेती है। कविवर गेटेने ठीक ही कहा है:

“इस प्रकारके जीवनमें मनुष्यको शायद कुछ अधिक सतोष मिल जाय, पर जब उसने स्वर्गीय प्रकाशसे पथ प्रदर्शन लेना छोड़कर तर्कका पल्ला पकड़ा तो उसने अपनेको अधिक शक्तिशाली अनुभव किया—पशुसे भी अधिक शक्तिशाली और फिर उसमें पशु जितना भी विवेक नहीं रहा।”

तक एक उच्च प्रतिमा हैं और मनुष्यके लिए इश्वरकी विशेष देन हैं। पर मनुष्य इसका सदुपयोग नहीं कर सका और यह शक्ति उसके लिए आसुरी फदा और दुःखोंका कारण बन गई।

आत्मा और शरीरका सच्चा और पूरा स्वास्थ्य जिसमें शारीरिक शक्ति, मानसिक स्वच्छता, आत्मानन्द सम्मिलित है बिना एक बार फिर अपनेको पृथ्वीके सीधे संपर्कमें—चलते-फिरते वक्त और सास तौरसे आराम करते वक्त—लाए बगैर मनुष्यको और किसी तरह मिलनेको नहीं है।

यह उम्मीद तो नहीं की जा सकती कि मनुष्य एकदम कपड़ा पहनना ही छोड़ देगा और दिनभर नंगा घूमेगा। अभी इस रास्तेकी अनेक कठिनाइयोंको उसे सुलझाना है, और न यही उम्मीद की जा सकती है कि वह एकाएक सबया प्राकृतिक भोजनको अपना लेगा और केवल फल-मेवेका ही आहार ग्रहण करेगा। पर इतना तो वह कर ही सकता है कि हरदम नगे पांव रहे। इस चलनसे जाड़ेमें भी कोई तकलीफ नहीं होगी। बरन् लोग सुशी और आनन्दका अनुभव करेंगे। नगे पांव चलना तपस्या नहीं है, इससे जीवनका आनन्द घटता नहीं बढ़ता है। मनुष्य जब नगे पांव चलना शुरू करता है, शरीरको अपना बेटा वापस मिल जाता है। मनुष्यपर नूतन स्वास्थ्य और सच्ची सुशीकी वर्षा होने लगती है। आजके रोगी, दुःखी, पापी, अन्यायी मनुष्यका पुनर्निर्माण भी होगा, वह जो है उससे दूसरा सभी बनेगा जब वह नगे पांव चलना रोज कुछ मिनट या चंद घंटोंके लिए ही नहीं पर हमेशाके लिए सीख लेगा।

वृक्षमें जो काम जड़ें करती हैं हमारे शरीरमें यही काम

कुछ अशोंमें पर करते हैं। उनके द्वारा पृथ्वी हममें सृष्टि और प्राणोंका संचार करती है।

इसा नगे पांव चलनेकी बहुत महत्त्व देते थे। वे स्वयं नग पांव चलते थे और उन्होंने अपने शिष्योंको आज्ञा दी थी "तू जूतोंका बोझ मत घसीट।"

वे भिक्षु जो नगे पांव चला करते थे, ठीक ही समझते थे कि इसका प्रतिपादित आनंद और मुक्ति तबतक मनुष्योंको नहीं मिलेगी जबतक वह जीवनमें उस प्राकृतिक पद्धतिको नहीं अपनाएगा जिसे ईश्वरने अपने भक्तोंके जीवनद्वारा सार इसाई-संसारके सामने उपस्थित की है और जिनकी आवश्यकता अवहेलना की जाती है।

प्रत्येक आरोग्य-मंदिरका यह पहला नियम होना चाहिए कि उसके अधिवासी हमेशा नगे पैर रहें, चप्पल भी न पहनें।

तब कुछ दिन नगे रहनेपर प्रकृतिके दिये हमारे पैरोंमें बल खून दौड़ने लगेगा और इससे जब उनकी आकृति स्वाभाविक हो जायगी, लोग धिसे, मँड़े, पेवद लगे जूतोंसे खुले पैरोंको अधिक सुंदर और सौंदर्यसम्पन्न मानने लगेंगे और तब नग पांव चलनेका जिसका प्रतिपादन इसाने अपने उपदेश और उदाहरणद्वारा किया है, न मजाक उड़ाया जायगा न इस ओछी दृष्टिसे देखा जायगा। घृणास्पद जूतोंको, जो अक्सर पैरोंको दबाते-काटते हैं और जिसका कष्ट मनुष्यके मुसपर प्रतिबिंबित होता रहता है, प्रकृतिकी बलावृत्ति मनुष्यनग पैरोंसे सुंदर समझना प्रकृतिका अपमान करना है।

यदि घरीबीपर सोनेका महत्त्व एक बार पूरी तरह समझ लिया जाय और इसका चलन चला दिया जाय तो मनुष्य-जाति

रोगी शरीर और विकृत मनके भवर-जालसे निकल जाय । इस स्थितिसे मुक्ति दिलानेमें प्राकृतिक स्नान, वायु और प्रकाश-स्नान, प्राकृतिक भोजन आदि भी बड़े सहायक होंगे ।

नये-पुराने सभी प्रकारके रोगोंमें धरतीपर सोनेका घमत्कारिक गुण शीघ्र देखनेको मिलता है ।

हजरत इसा गद्दी हवा, विलास, कापुरुषता और नतिक पतनके अधिपति शहरोंसे हमेशा दूर रहते थे । वे अधिकतर रेगिस्तानमें या पहाड़ोंपर रहते थे । वे अपने उपदेश अधिकतर इन्हीं स्थानोंके वासियोंको दिया करते थे और यदि किसी दिन वे मस्सलमके मंदिरमें उपदेश करते थे तो अपनी रात वे आलिबस पहाड़पर ही बिताते थे जहां निश्चय ही वे खुली धरतीपर सोते थे । प्रकृतिकी गोदमें विश्राम करते वक्त उनके शरीरपर ओढ़नेके नामपर केवल एक ढीला-ढाला लुआदा ही रहता था ।

धरतीपर सोना प्रारंभ करनेवालोंको दूबसे ठकी बढ़िया जगह चुननी चाहिए, यदि ऐसी जगह न मिले तो जमीनपर चटाई बिछाकर सोना चाहिए । इसमें तो कोई सदेह नहीं कि चटाई पृथ्वीकी शक्तिको बहुत कुछ रोक लेगी । पुवाल ऊन या रुइसे भरे गद्दे या कबल-दरीपर सोनेकी तो बात ही नहीं सोचनी चाहिए । इनका उपयोग पृथ्वीसे सबध होनेमें बहुत बाधा पहुँचाता है । तकियेकी भी जरूरत नहीं है । ठडी ताजगी प्रदान करनेवाली धरतीपर सिर रखकर सोना विशेष लाभदायक है ।

यदि धरतीपर सोनेकी पहली रात कुछ तकलीफदेह साबित हो तो निराश होनेकी जरूरत नहीं है ।

मैंने बराबर यह देखा है कि दो चार दिनोंके बाद ही रोगीको

उसकी धरतीकी शय्या अति सुखद प्रतीत होने लगती है। तब वह पृथ्वीपर कोई चीज भी बिछाकर सोना कभी स्वीकार नहीं करता। बरसातकी रातमें ओढ़नेकी चीजोंको भी उससे बचानेके लिए मैं चाहता था कि रोगी अपनी भोंपटियान सोवें पर वे अपनी पृथ्वी-शय्या छोड़नेके लिए बड़ी कठिनाई तैयार होते थे। कुछ ही दिन धरतीपर सोनेके बाद उसकी कठोरताका भी कोई अनुभव नहीं होता। इससे भी बरसकी जरूरत नहीं है कि जाड़ेकी रातोंमें जब ओढ़कर धरतीपर नगे बदन सोवेंगे तो धरती बड़ी ठंडी लगेगी। बहुतेक लोगोंको बिछावनमें सोनेकी अपेक्षा बमीनपर सोनेसे पसीना जल्द आता है। पर धरतीपर सोना आरम्भ करनेवालोंको और ऐसे लोगोंको भी जिन्होंने प्राकृतिक जीवन व्यतीत कर अपने शरीरकी गर्मीको नहीं बढ़ा लिया है, ग्रीष्म एवं वसंतकी-सी ही ऋतुओंमें खुली धरतीपर खुले बदन सोना चाहिए और जरूरत हा तो कुछ ओढ़कर सोना चाहिए।

जब आदमी धरतीपर सोना शुरू करता है तब दूरमें पहली रातको उसे अक्सर बसो अच्छी नींद नहीं आती जसी नींद उसे अपन बिछावनमें आती थी। इसके बाद सबको और कभी-कभी निद्राभावके पुराने और बुरे रोगियोंको भी खूब नींद आती है और इससे उन्हें अपूर्व ताजगी और शक्ति मिलती है। पर यह गहरी नींद आनेकी अवस्था बहुत दिनोंतक नहीं चलती। अक्सर कुछ दिन बाद लोगोंको बहुत थोड़ी नींद आती है। यहाँतक कि उन्हें एक-दो घंटे ही सोनेकी जरूरत पड़ती है और ऐसे लोगोंको जितनी ही कम नींद आती है दूसरे दिन वे उतनी ही चैतन्यता ताजगी एवं शक्तिका अनुभव करते हैं।

पहले जब मैं स्नायुदीबल्यका बुरी तरहसे शिकार था, यदि मुझे किसी रात नींद नहीं आती थी तो दूसरे दिन मेरी बुरी गति हो जाती थी। पर पृथ्वीपर सोना आरम्भ करनेपर आगे चलकर मुझे हफ्तों नींद नहीं आइ, मैंने एक भ्रमकी भी नहीं ली, पर मुझे किसी तरहके कष्ट या परेशानीका अनुभव नहीं हुआ। इसके विपरीत वे रातें अधिक आनन्दमय एवं वर्णातिविहीन प्रतीत होती थीं और मैं उन दिनों एक अपूर्व ताजगीका अनुभव करता था। किसी प्रकारकी थकान या आलस्यका तो कोई अनुभव होता ही नहीं था। स्वतंत्र प्रकृतिमें विचरण करनेवाला हमें ऐसा कोई भी प्राणी नहीं दिखाइ देता जो मनुष्यकी तरह निद्राके वशीभूत होता है और जो रोज-रोज रातको मनुष्यकी तरह छ' से आठ घटेतक या अधिक भी मृत्युकी-सी अवस्थामें व्यतीत करता है। जितने घटे मनुष्य सोता है उतने घटे उसकी जिदगी-

‘ज्यों-ज्यों मनुष्य प्रकृतिके निकट पहुँचता जायगा रोगावस्थाकी सम कक्षा का स्ति उससे दूर होती जायगी। मनुष्यका प्रत्येक क्षण पशुके मुकाबलेमें प्रकृत्या अधिक आनन्द और प्रसन्नतामें बीतना चाहिए, क्योंकि उसे तर्क और, कल्पना मिली है, पशु इससे विहीन है। इस प्रतिमाके बलपर कविता-अंगतमें विचरण कर सकता है। उसे अमृतमें कक्षाके लिए स्थान कहाँ? कक्षाति जड़ताकी प्रतीक है रोगावस्थाकी महान है।

‘कुछ पशु आड़ेमर सोते रहते हैं। उनसे मनुष्यकी तुलना नहीं की जा सकती। उनकी बनावट कुछ ऐसी होती है कि ठंडककी वजहसे उनके शरीरमें रक्त-परिचालन बहुत धीमा होता है और पाचनक्रियाका काम विस्तृत एक जाता है अतः ऐसे वस्तु पशुओंको भोजनकी बहुत थोड़ी या विस्तृत जरूरत नहीं होती।

से मिट ही जाते हैं। पशु प्रायः रातभर घूमते रहते हैं। वे कभी-कभी आराम जरूर करते ह, खास तौरसे दिनमें। जब वे आराम करते हैं तब कभी-कभी ऐसा मालूम होता ह जसे उनके सभी मानसिक एवं शारीरिक काय थक हो गये हैं पर वे उस तरह नहीं सोते हैं जिस तरह आदमी सोता ह। मनुष्यकी तरह तो घरेलू पशु भी नहीं सोता। घोड़ेको ही लीजिए, वह कठिन परिश्रमके बाद ही कुछ घंटे गहरी नींदमें सोता है। गाँक पशु सोते नहीं हैं पर उनकी ताजगी और चमक बनी रहती है। वे रातभर सोनेवाले मनुष्यकी तरह न कभी जम्हाइ लेते हैं और न उनके मुहपर कभी उनींदापन और थकान ही दिखाई देती ह। शरीरकी चमक बनी रहे, सुस्ती कभी न घेरने पावे इसक लिए हमें प्रकृतिसे अधिक संपर्क स्थापित करना चाहिए, जिससे धीरे-धीरे हमें सोनेकी बहुत कम जरूरत रह जाय और समबत आगे चलकर इसकी जरूरत बिल्कुल खतम हो जाय। यहाँ आराम करने और सोनेके भेदको समझ लेना चाहिए। कायक बाद विराम यह प्रकृतिका नियम ह। आजके मनुष्यके शरीर और मनको उसकी आंतरिक अणुाति और उद्विग्नताके कारण कभी पूर्ण विश्राम नहीं मिलता। ज्यो-ज्यो उसका स्वास्थ्य सुधरता जायगा वह सुंदरतम आनंद, मधुरतम प्रसन्नता प्रदान करनेवाले विश्रामका अधिकारी हाता जायगा।

इस प्रकारके विश्राममें अड़ता नहीं होती, न मस्तिष्ककी मरणावस्थाकी-सी थशा।

पशु पूर्ण विश्रामभी अवस्थामें सब कुछ सुनते और करते हैं। प्राकृतिक भोजन ग्रहण करनेवाले और प्राकृतिक स्नान करनेवालेको बहुत कम नींदकी जरूरत होती है।

जिस प्रकार सुली घरतीके बजाय कबलपर सोकर भी धूप-नहान लेनेवालेको नींद नहीं आती उसी प्रकार प्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेवाला यदि नगा होकर अधिक गरमीके दिनोमें भी घरतीके बजाय बिछावनपर सोवे तो भी निद्रा उसपर अधिकार नहीं कर पाती । जितना ही अधिक हम अपनेको विशेषतः घरतीपर सोकर एवं अन्य प्राकृतिक नियमोंद्वारा प्रकृतिके सपकमें लावेंगे उतनी ही कम हमें नींदकी जरूरत रहेगी और बल तथा ताजगीके लिए नींदकी अपेक्षा ।

यदि किसीको सुलाना हो तो किसी तरकीबसे उसके स्नायुओमें ढीलापन लानेकी जरूरत होती है यह अवस्था रोमा-इठ, माफिया, अफीमके विषोंद्वारा उत्पन्न की जाती है और इतने जोरके झटकेसे एवं इतनी गहराइसे की जाती है कि बादमें स्वास्थ्यपर उसका बुरा असर साफ-साफ प्रकट होता है । शराब पीनेसे, अप्राकृतिक भोजन करनेसे, गरम कमरेमें सोनेसे, गरम कपड़े ओढ़कर सोनेसे, मोटे गद्देदार बिछावनमें सोनेसे भी नींद आती है और इस नींदको लोग शक्तिदायक और लाभ-दायक समझते हैं । पर यह नींद भी इन बाहरी उपकरणों-द्वारा शरीरमें ढीलापन उत्पन्न हो जानेके कारण ही आती है और निश्चय ही शरीरको नुकसान पहुंचाती है पर वह हानि इतनी अधिक नहीं होती कि उसके लक्षण साफ-साफ दिखाई दे सकें ।

फिर भी लोग सोकर उठनेपर एक प्रकारकी घबराहट और भयका अनुभव करते ही हैं । पर जब लोग घरतीपर सोने लगते हैं तब उन्हें नींद थोड़ी ही क्यों न आए या न भी आए तो भी सोकर उठनेपर उन्हें कोई अभिप्राय एवं कष्टकर अनुभव नहीं होता ।

आजके कृत्रिम जीवन, स्नायविक उत्तेजना, गरम बिछौने के कारण जो लोग स्नायविक दीवत्य के अनेक रागियों की तरह भस्म शरीर को ढीला नहीं कर पाते एवं जिन्हें अच्छी तरह धेरतक नींद नहीं आती उनकी दशा चिंतनीय समझी जानी चाहिए।

जो लोग शराब पीते हैं एवं दूसरे अप्राकृतिक साधनों का उपयोग करते हैं एवं अप्राकृतिक जीवन व्यतीत करते हैं, गरम कप आदि पहनते हैं और जिन्हें घरतीपर सानेकी आदत नहीं है यदि बथकान आनेपर अपने गरम बिछावनमें जाकर लेटते हैं तो गलती करते हैं। पहले तो ऐसे काय करना जिससे शरीर थके और फिर उस बथकानसे लड़ना शरीर को ठीकीसे सपाना है। उदाहरणके लिए यदि कोई अफीम या मार्फिया खा ले और इससे जो नींद आए उससे लड़े तो शरीरपर इन विषाका असर ज्यादा बुरा होगा और नींदसे वह जीत भी न सकेगा, वह उसे जरूर घर दबावेगी।

मैंने निद्रासबधी अपने जो विचार यहां प्रकट किए हैं वे कबत यह दिखलानेके लिए प्रकट नहीं किए हैं कि मैं प्रचलित विचारोंसे विपरीत बड़े भिन्न विचार रखता हूँ और न इस आशासे किए हैं कि लोग उन्हें पढ़कर मुझे बाहमाही देंगे या यदि मेरे विचार उन्हें असुविधाजनक और भारस्वरूप लगें तो कम-से-कम मैं उनके क्रोध और धूनाका भाजन बनूंगा। मेरी इच्छा केवल इतना ही बताना है कि यदि कोई सज्जन खुली घरतीपर नंगे सोनेका प्रयोग—संभवतः गरमीकी किसी सुंदर रात्रिमें करें और उन्हें नींद कम आए तो वे पस्त हिम्मत न हों और इस सर्वथा प्राकृतिक रीतिका अनुसरण करनेसे उनके स्वास्थ्य और शरीरको जो अपूर्व लाभ मिलन वाला है उससे वंचित न रहें। यदि ये प्रयोगकर्ता बीचमें ही अपना योग छोड़ दें तो वे जान लें कि किसी शराबकी भदठीमें घुलाने

ओपधि या निन्सी मरीज-दिमागमें पदा हुए रसायनसे महस्म न रह जाएंगे, वरन् एक ऐसी प्राकृतिक महोपधिके अपनेको अनधिकारी ठहरावेंगे जिसे प्रकृति स्वयं अपने हाथों प्रदान करती है और जिसकी अनुभूति स्वास्थ्यकी सच्ची नियन्त्रिणी एवं पथप्रदर्शिका नैसर्गिक वृत्तिद्वारा होती है।

बिन लोगोंने नगे पैर टहलनेका इरादा पक्के तौरसे कर लिया हूँ वे इसकी चिंता न करें कि वे कहाँ टहलेंगे। खेत और खलिहान जंगल और वन काफी रुबी दूरीमें फँले हुए हूँ जहाँ कोई भी टहल सकता है। आजके लोगोंके दिमागोंसे रुढ़िवादित्वा खतम हो रही हूँ जिससे वे नई चीजें देखनेके आदी होते जा रहे हूँ। अब नगे पांव टहलनेको लोग बहुत विचित्र चीज नहीं मानते और नगे पांव टहलनेवालोंको न चिढ़ाते हैं न उनका मजाक ही उड़ाते हैं।

लोग यह भी पूछ सकते हैं कि रातको खुली घरतीपर खुले वदन सोनेके लिए अपना कवच और ओढ़ना लेकर कहाँ जाए ? प्राकृतिक चिकित्सालयोंमें इसकी सुविधा रहती हूँ। वहाँ पाकोंमें ऊँचे-ऊँचे तख्ते रखे करवें, स्त्री और पुरुषोंके लिए अलग जगहें बना दी जाती हैं जिनमें वायु एवं प्रकाशपूर्ण ओपधें भी होते हैं ताकि रोगी इच्छानुसार खुली जमीनपर या जमीनपर (पुवाल या पक्षसे भरा) गद्दा बिछाकर सो सके और वायु और प्रकाशस्नान कर सके।

ऐसी जगहोंमें प्राकृतिक स्नानकी भी सुविधा अवश्य हानी चाहिए। वहाँ इस स्नानके लिए छोटी-छोटी कोठरियाँ बनवा दी जा सकती हैं।

मेरी मदापि यह मशा नहीं है कि प्रत्येक व्यक्तित्व मेरे विचारोंसे प्रेरित होकर समाजमें गहराईतक जब पाइ हुई पुरानी रुढ़ियोंसे,

जो अक्सर नुकसानदेह ही होती है अपना नाता तोड़ से और जिनके साथ अभी तक वह भुगतता और सहता रहा है, जिनके साथ अब भी उसका भाई चारे और प्रेमका सबंध है, उनके विरोधका भाजन बने एवं उनसे खुली सड़ाई ठान बैठे।

जहाँ तक बन सके हमें ऐसे खुले विद्रोहसे बचना चाहिए पर ऐसा न हो कि हम जिस लक्ष्यकी सिद्धिके लिए कटिबद्ध हैं उस ही हतोत्साह होकर छोड़ बैठें। ऐसा करना अपमानजनक एवं भीरुताका लक्षण होगा। स्वास्थ्य प्राप्तिका हमें सदा ध्यान रहना चाहिए। स्वास्थ्यपर ही सारी दुनियाकी खुशी निभर है।

समाजके स्वास्थ्यकी देख-रेखके लिए नियत सरकारी अधिकारियोंसे भी हमें न मिटना चाहिए, और न ऐसे कानूनोंको ही तोड़ना चाहिए, जो वे गलत ही क्यों न ठहरते हों, जिन्हें साधारण जनताके मतके आधारपर चुने प्रतिनिधियोंने बनाया है।

पर प्रत्येक नागरिकको यह ध्यान रखना चाहिए कि ऐसे कानून (टीका आदि लगानेके कानून)से लागाका कम-से-कम अहित हो और उन्हें इस बातकी कोशिश करनी चाहिए कि इस कानून समय पाकर बदल दिए जाय या मिटा दिये जाय।

सबका प्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेवालोंका मजाक उठाने और उनकी राहमें रोड़े डालनेकी लोगोंकी इच्छा होनेका कारण है। पहली बात तो यह है कि जो लोग ऐसा करते हैं उन्हें अपने अस्वाभाविक जीवनका एवं उससे आनेवाली विपत्तियोंका नसर्गिक रूपसे ज्ञान रहता है और प्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेवालोंके हुए कामको देखकर उन्हें ईर्ष्या होती रहती है। दूसरा प्राकृतिक भोजन एवं जीवनकी अस्वाभाविक रीतिसे, जिनका मनुष्य मादक द्रव्यों एवं पापाचारोंकी तरह गुलाम बना रहता है,

मुक्ति पा लेनेके लिए न उसमें काफी मानसिक बल होता ह, न इसके लिए उसे प्रोत्साहन अथवा मौका ही मिलता ह । और सबसे बड़ी बात यह है कि उन्हें इस सही रास्तेका समुचित ज्ञान भी नहीं होता कि वे इसका अनुसरण कर सकें ।

पर जब लोग इस सत्यको अधिकाधिक साफ तौरसे पहचानने लगेंगे और शांति एव बुद्धिमत्तापूर्वक उसे इस तरह अपनाएंगे कि लोग उनसे कम-से-कम चिढ़ें या भड़कें, तो इसकी जड़ उतनी ही जमती जायगी और इसके मार्गमें काटे बिछानेवालोंकी संख्या भी कम होती जायगी । और अब तो मालूम होता है कि रास्ता बहुत कुछ साफ हो भी गया है ।

तब पृथ्वीके आनंद और आरामका दरवाजा जिस प्रकार आज वह मँडक और चूहे, खरहे और साही, हिरन और बारहसिंघे, लोमड़ी और बिज्जू आदि सभी जीवोंके लिए खुला है उसी प्रकार इश्वरके प्रियपात्र मनुष्यको भी घरतीमाताके जादूमरे ससगमें रहकर आराम करनेकी सुविधा मिल जायगी, जिससे उसे पृथ्वीका सच्चा आनंद मिलेगा एव उसने स्वास्थ्यको अपरिमेय लाभ प्राप्त होगा ।

कुछ ही दिन हुए जब कुछ स्थानोंमें स्वास्थ्योन्नति एव रोग-निवारणके लिए कुछ लोगोका बरफपर भी नगे पांव टहलना आरंभ करनेका समाचार सुना गया था । साधारणतः सुननेवालोंने तब इसका मजाक ही उढाया था ।

लोग तो पहले पाँवोंको, जिनका हमेशासे खास खयाल रखा जाता रहा है एव जिन्हें हर समय गरम रखनेका खास इतजाम दिया जाता रहा है, ठंडी हवा, खुरदरी धरती एव शीतकाल हो तो बरफके सपकमें खानेके विचारमात्रसे भिन्नकसे थे । क्यों न

किम्बकत्ते ? हमेशामें जो दादी कहती आहू हू “बेटा ! पांवोंको हमेशा गरम रखो।” और डाक्टर साहब पावाको ठंडे पानीसे धोनेकी सीख जो देते आएहू। इस समाचारके बाद कुछ लोगोंन नगे पांव टहलनेकी आजमाइश की और जाना कि नगे पांव टहलना स्वास्थ्यके लिए सा सब तरहसे उपयोगी है ही, बढ़िया कसरत भी हू। और तभीसे इस सबथा प्राकृतिक उपचारक सबधमें लोगोंके विचारोंमें बड़ा परिवर्तन हुआ हू।

इसी तरह धरतीपर सोनेका भी चलन चलेगा। कुछ दिन तक यह चलन नगे पांव चलनेसे बहुत अधिक कठोर एवं अमानुषीय समझा जायगा। पर जब लोग इसका प्रयोग कर देखेंगे तब इसने रोग निवारणके विशेष गुणमें परिचित हो जायगे और यह भी जान जायगे कि यह चाल नगे पांव चलनेकी तरह ही निरापद हू।

सूयकिरणें रोग-निवारणमें बड़ी लाभकर सिद्ध हुई हैं। यदि रोगी धूपमें टहलनेके बजाय छेदकर धूप ले तो लाभ बहुत अधिक होता हू। इसी तरह धरतीपर छेदनेपर धरतीका असर भी टहलने समयसे ज्यादा सीधा पड़ता है। धूपकी तरह धरती भी शरीरमें रोग निवारणकी क्रिया प्रारम्भ कर देती है, पर यदि टहलनेमें या और किसी कायमें शक्तिका व्यय हो रहा हो तो धूप और धरतीत शक्ति मिलती रहनेपर भी शरीर अपने धाधनका काम पूरी तेजीत नहीं कर पाता।

जो भी हो, प्रचलित विचारोंका खयाल करके प्रत्येक रोमीको और खास तौरसे चिकित्सालयके निवासियोंको खुली धरतीपर आराम करने या सोनेकी राय देते वक्त बहुत सोच-समझसे काम लेना चाहिए। इसके चुनावका सारा भार रागीपर ही छोड़ना चाहिए। इसके-दुष्के आदमी जो धरतीपर सोकर लाभ उठावेंग

उन्हें देखकर और लोग भी उनका अनुसरण करेंगे। शुरूमें एक रात जमीनपर और दूसरी रात बिछौनेपर सोना काफी होगा।

जब मैंने अपने चिकित्सालयोंमें घरतीपर सोनेका चलन बसाया तो मुझे भी अनेक वहमोका सामना करना पड़ा। किसीको जमीनपर सोनेका प्रयोग करनेकी इच्छा ही नहीं होती थी। तब कह लोगोंने एक साथ बड़े उत्साहस घरतीपर सोना आरम्भ किया और इससे प्राप्त लाभसे बड़े प्रसन्न हुए। फिर तो उन्होंने प्रायः सभीको खुली घरतीपर सोनेके लिए राजी कर लिया। इससे प्रत्येक-को जो लाभ हुआ उसे देखकर सचमुच बड़ा आश्चर्य होता था।

जलके प्रयोग लोग प्रिसनीज, कनाइप, कूने आदिके समयसे करते आ रहे हैं। नहानेके साथ शरीरको रगड़नेकी क्रिया भी प्रचलित हो गई है, पर इनमेंसे कोई भी क्रिया पूर्णतया प्रकृतिकी बोधगम्यताके अनुसार प्रतिपादित नहीं है।

नगे रहनेका प्रचार पहले-पहल रिकलीने किया था। वह वायु और प्रकाशसबधी प्राकृतिक नियमोंको पूरी तरह नहीं समझता था और इनकी जानकारीके बगैर भी वह कुछ लोगोंको नगे रहनेकी राय दे देता था पर इससे साधारण जनतामें डमका चलन नहीं हो सका।

पर घरतीकी शक्ति और उसके प्रयोगपर किसीका जरा भी ध्यान नहीं गया था। जब मैंने पहले-पहल इसकी चर्चा की तो लोगोंका बड़ा आश्चर्य हुआ, पर धीमे-धीमे घरतीकी शक्ति लोगोंके लिए कूनुहल्का विषय बन गई और हर जगह इसकी बात बड़े ध्यानसे सुनी जाने लगी।

सचमुच घरतीके रोग निवारक गुण और डममे मिलनेवाले अनेक प्रकारके लाभोंसे बढ़कर दूसरा दिलचस्प और आवश्यक

विषय हैं भी नहीं। इसलिए मैं इसकी धर्चा विशेष रूपसे करना चाहता हूँ। पृथ्वीमें इसके आदिसे ही एक शक्तिशाली प्राणका प्रवाह हो रहा है जिसपर मनुष्यके बनाव विगाड़का कोई असर नहीं पड़ सका है। यदि मनुष्य पृथ्वीके सीधे सपर्कमें आ जाये तो पृथ्वी मनुष्यको भी अपनी इस सजीव शक्तिसे प्रवाहित करनेका तैयार रहती है।

हम पृथ्वीसे इच्छित शक्ति प्राप्त कर सकते हैं और जितना ही अधिक प्राकृतिक जीवन व्यतीत करता हूँ पृथ्वीसे उतनी ही अधिक शक्ति मिलती है। जब कभी मौका मिले आदमीको धरतीपर कपड़े पहनकर ही सही बैठना चाहिए। टहलते वक्त या लंबी यात्राओंमें खुली धरतीपर बैठकर या लेटकर आराम करना चाहिए। पृथ्वीकी शक्ति प्रकृत्या मनुष्यपर उसके कपड़ोंके द्वारा भी असर करती है। आप थोड़ी देरके लिए आरामसे खुली धरती पर सो जाइए, आप मेरे कथनका अनुभव कर लेंगे।

उत्तेजित मनोदशा, निरुत्साह और शोकके क्षणोंमें हिस्ती रियाका दौरा होनेपर एव शरीरमें ऐंठन चलने आदिकी दशाओं अथवा अनेक प्रकारकी रागावस्थाओंमें मैंने धरतीपर बैठने या लेटनेसे लोगोंको अक्सर शोष्यतासे गांत हाते, उनका कष्ट कटते और उन्हें रोगमुक्त होते देखा है।

पृथ्वी यदि गीली हो तो हमें इसकी बिता करनेकी जरूरत नहीं है। ऐसी हालतमें पृथ्वीकी रोगनिवारक शक्ति अधिक सतेज होती है जिसकी पुष्टि हम बातसे हाती है कि कई लोगोंको इससे सर्दी-जुकाम हो जाता है। यह शरीरकी शुद्धि प्रारंभ होनेका प्रत्यक्ष प्रमाण है जैसा कि अक्सर लोग समझते हैं यह किसी तरह भी ठगकी चीज नहीं है।

सारी प्रकृतिमें ही रातके धक्ते एक निराली शक्ति प्रवाहित होती रहती है। यदि आप रात्रिके समय जगलमें जाय तो प्रतीत होता है कि वहाँ ससारके मुक्त प्राण पयटन कर रहे हैं। लोग कहते हैं कि दूर्वा दिनमें नहीं, रात्रिको ही बढ़ती है। इससे यह अवाजा लगाया जा सकता है कि घरतीकी शक्ति रातको सास सौरस शक्तिशाली होती है।

मैंने अपने चिकित्सालयमें बराबर ऐसी कोशिश की है जिससे लोगोंको घरतीपर सोना अधिकाधिक सुखद प्रतीत हो। अतमें मेरे मनमें बालूके गद्दे बनवा देनेका विचार उत्पन्न हुआ। साधारण घरतीपर सोनेके बजाय इनपर सोना ज्यादा आरामदेह होता है। ये घरतीसे मुलायम होते हैं।

चारसे आठ इंच मोटी बालूकी तह सोनेके लिए काफी होती है। इसपर कोई भी पतला टाट या कपड़ा बिछाया जा सकता है। इससे पृथ्वीकी शक्ति प्राप्त करनेमें कोई विशेष बाधा नहीं पड़ती और ओढ़ना भी साफ रहता है। इसमें और भी कई लाभ हो सकते हैं। सिरहानेकी आर घासकी ऊंची पटिया-सी बनाकर तकियेका काम लिया जा सकता है।

यदि बालूका यह बिछावन खुली जगहमें लगाया जाय तो लाभ और विशेष हो, क्योंकि मनुष्यके रोग-निवारणमें आकाशका भी स्थायी प्रभाव पड़ता है। और यह प्रभाव रात्रिको अधिक शक्तिपूण रहता है। तारोंभरी रातमें आकाशके महान गुब्बके नीचे जब मनुष्य सोता रहता है, यह शक्ति उसके शरीरमें जीवन और बल भरती रहती है। आकाश और घरतीकी शक्ति मिलकर एक महान शोधक शक्ति बन जाती है।

मौसम ठीक न होनेपर यह विस्तर खुले कमरेमें या सेमम बनाना चाहिए।

काठका कोई भी लवा और बड़ा-सा बक्स किसी कमरेमें रख दिया जा सकता है और मिट्टी वालू भरकर सोनेके बाममें लाया जा सकता है।

सर्दीका भय

खुलेमें, हवामें और प्रकाशमय ओपडीमें, जमीनपर सोने और जाड़ेके दिनोंमें तथा सास तौरसे रोगकी हालतमें भी इस तरह रहनेकी मेरी सिफारिशने कुछ लोगोंके सामने कितने ही भयकर रोगोंकी तस्वीर खड़ी कर दी होगी। उनके रोंगटे राडे धर दिए होंगे। वे सोचते होंगे इस तरह रखा जाय तो सर्दी, जुकाम, गठिया, मियादी बुखार, इन्फ्लुएजा, निमोनिया आदि भले बगैबो घर दबाएंगे और रोगी इस रहन-सहनकी बदौलत दुनियासे ही कूच कर जायगा।

लोगोंके दिलोंसे ठठके भयका भूत भगानेकी कोशिश मैं कई बार कर चुका हू। यह जानते हुए भी कि राक्षसकी भांति इसका पांव चारों तरफ फले हुए हैं, मैं एक बार फिर इसपर एक साधा तिक आघात करना चाहता हू।

मनुष्यकी पाचन प्रणालीका बाम देसनेसे मायूम होता है कि वह ऐसे ही स्वादको अच्छी तरह पचा सकता है कि जिन्हें प्रतिदिन उसको लिए उपजाया है अर्थात् घरती, जिन्हें बिना खेती या बाग बानीकी मददसे अपने बाप उपजाती है और जिन्हें आदमी उनकी

प्राकृतिक—विना विगड़ी हुई अवस्थामें (मेवे, भरवेर, फल एवं अन्य कई चीजें) स्वाद लेकर खा सकता है। अब यदि आदमी इन प्राकृतिक खाद्योंकी बदली हुई दशामें आगकी मददसे खाता है या एस अप्राकृतिक खाद्य खाता है कि जो प्राकृतिक खाद्योंसे देखनेमें तो थोड़े बहुत मिलते हैं पर जिन्हें प्रकृतिने उसके लिए नहीं बनाया है तो उसकी पाचन प्रणाली उन्हें अशक्त, और सो भी कठिनाईसे ही पचा पाती है या वे विलकुल नहीं पचते। शरीर इन अप्राकृतिक खाद्योंका उपयोग (रक्त, पेशा, अस्थि आदि बनानेमें) पूरी तरह नहीं कर सकता। उससे हमारे शरीर और मस्तिष्कको समुचित रूपसे बढ़नेके लिए उपयुक्त सामान नहीं मिलता, न पूरी शक्ति और जीवन। उस खाद्यका अवशेष आमाशयमें पड़ा रहकर, वहां-स ठोस, तरल और वायव्य रूपोंमें शरीरके प्रत्येक अंग और उनके सिरोंतक पहुंच जाता है और कभी-कभी शरीरका रूप ही बिगाड़ देता है। यह शरीर-द्रव्य नहीं विजातीय द्रव्य है। और यह द्रव्य दूसरे तरीकों, सास और त्वचाद्वारा टीके और इजेक्शनके रूपमें भी शरीरमें पहुंच सकता है।

विजातीय द्रव्य धीरे-धीरे अंगोंके बीचमें स्थान बना लेता है। यह अंगोंको अपनी प्रकृतिके अनुसार जल्दी या देरसे नुकसान पहुंचाता और उन्हें नष्ट कर देता है। विजातीय द्रव्य भीतर सठने भी लगता है उससे एक प्रकारकी गरमी निकलती है जो शरीरको नुकसान पहुंचाने और नष्ट करनेका असर रखती है। इस तरह शरीरके कभी इस अंगमें तो कभी उस अंगमें दह उत्पन्न होता रहता है और उनके सारे साधारण कार्योंमें व्याघात पहुंचता रहता है जिससे आगे चलकर मनुष्यकी अकालमें मृत्यु हो जाती है। इस जमानके लोगोंमें विजातीय द्रव्यके घनने और इकट्ठा होनेकी यह

क्रिया अधिक तेजीसे होती है। क्योंकि हम लोग भारी-भारी कूत और मोटे-मोटे कपड़े पहनते हैं शरीरपर ठंडा पानी लगनेसे बदन को बचाते हैं, पृथ्वीसे हमारा कोई संबंध नहीं रह गया है, वायु और प्रकाश हमारे सनतक नहीं पहुँच पाते, हम गंदी हवामें साँस लेते हैं। इन कारणों एवं प्रकृतिके विरुद्ध किए गए अन्य पापोंके कारण हमारी पाचनशक्ति और जीवनशक्तिके कायमें बाधा पड़ती रहती है जिससे आगे चलकर वे निकम्मी हो जाती हैं।

पर ज्यों ही मनुष्य अपने भारी जूतों और भारी कपड़ोंको अलग कर देगा और ऐसे कपड़े इस्तेमाल करेगा कि उनसे होकर पानी, प्रकाश, हवा और साँस धीरेसे तेज ठंडी हवा शरीरपर आसानीसे पहुँच सके त्यों ही प्रकृति हमारी जीवन-शक्तिको विजातीय द्रव्यको डीला करने और धरजोरी शरीरसे बाहर निगलनेका कामकर काय करनेके लिए सुरत प्रेरित करेगी। जीवन शक्तिकी इस क्रियाको स्वास्थ्यकर उभार कहते हैं।

यह उभार कमजोर, दुबले और बिगड़े शरीरवालोंमें स्वभावतः बहुत अल्प और तेजीसे होता है। उन्हें प्रकृतिकी इस सहायता की आवश्यकता भी बहुत अधिक रहती है। क्योंकि ठंडे पानी प्रकाश, वायु और ठंडी जमीनके धरसे और इनसे मिलनेवाले काम से अपनेको बचाये रखनेकी वजहसे उनकी जीवनशक्ति बहुत मंद पड़ जाती है और उनके शरीरमें विजातीय द्रव्य बहुत अधिक मात्रामें इकट्ठा हुआ रहता है।

इससे सर्दी और जुकाम घेरे डाल देते हैं अथवा अगों (फेफड़े स्नायु आदि)की अपना विजातीय द्रव्य निगल डालनेकी शक्ति के अनुरूप लाल बुखार चैबन (बच्चाके रोग) हाफाडाफा मियादी बुखार, निमोनिया, इन्फ्लूएन्जा आदि तीव्र रोग होते हैं।

रूग्णमी, हवा और ठंडक लगनेके अलावा अन्य कारणोंसे, उदाहरणार्थ वायुमंडलके तापमानमें यकायक परिवर्तन, अत्यधिक मानसिक उत्तेजना आदिसे भी तीव्र रोग (मियादी बुखार, हजा आदि) हो जाते हैं। कभी-कभी ये रोग शरीरमें स्वयं बिना किसी बाहरी कारणके उत्पन्न हो जाते हैं।

इन तीव्र रोगोंके साथ हमेशा तीव्र ज्वर भी होता है। पहले प्रायः कुछ ठंडक-सी लगती है, विजातीय द्रव्यमें उत्तेजना होनेसे, जन्तुओंके आपसमें रगड़ खानेसे शरीरके अंदर गरमी बढ़ जाती है। इसलिए रक्त शरीरके अंदरकी तरफ खिंच जाता है, शरीरका बाहरी भाग ठंडा हो जाता है और रोगीको ठंडक मालूम होती है। पर जल्द ही गरमीके शरीरकी त्वचातक पहुंच जानेसे, शरीर गरम हो जाता है। क्योंकि इस समय परिचालित विजातीय द्रव्यको शरीर त्वचाद्वारा तीव्रतासे बाहर निकालनेकी कोशिश करता है। हाफेडाफेमें गला सास तौरसे आक्रांत हो जाता है। बढ़ती हुई गरमीसे विजातीय द्रव्यका आकार बढ़ जाता है और वह पेटसे सिरकी ओर जाते समय गलेमें फंस जाता है जिससे दम घुटकर मृत्यु हो जानेका भय उत्पन्न हो जाता है।

अब यदि हम रोगीके कमरेकी सफाईकरियां बढ़ करके, प्रकृतिवैदिकी-साधन, घुट्ट घाघु और प्रकाशको रोगीतक पहुंचानेसे रोकते हैं एवं ज्वरनिरोधक जहरीली दवाएँ आदि देते हैं तो बेचारे रोगीकी जीवन-शक्ति और भी कमजोर हो जाती है और गरीब रोगी प्रकृतिके विरुद्ध ठानी हुई इस लड़ाईमें सदैव परास्त होता एवं गिरता है। रोगीको भयानक कष्ट और पीड़ाएँ सहनी पड़ती हैं। तब भी होता यही है कि प्रायः उसकी मृत्यु ही हो जाती है, कभी-कभी यह भी होता है कि इस लड़ाईमें रोगके लक्षण चले जाते

है, रागी अच्छा हुआ-सा दिखाई देता है अर्थात् शरीर अपनेसे सुख करनेका प्रयास बढ़ कर देता है पर कुछ ही दिन बाद शरीर अपनेको विजातीय द्रव्यसे मुक्त करनेकी और भी अधिक क्षमता रीति ग्रहण करता है और एक भयानक उभार प्रस्फुटित होता है। हा सकता है कि इन्फ्लुएन्जा किसी शोषनाशक दवासे प्रकट रूप में चला जाय पर घीघ ही फेफड़ोंमें प्रदाह आरम्भ हो जाता है। इन प्रकार ओपधियोंके उपयोगके कारण कभी-कभी जीवनशक्ति सदाके लिए ऐसी क्षीण हो जाती है कि शरीर तीव्र रोग भया अन्य किसी रीतिसे अपने विजातीय द्रव्यको निकाल फेंकनेमें सक्षम लिए असमर्थ हो जाता है।

शरीरमें इकट्ठा विजातीय द्रव्य जब सड़ने लगता है तब जीव रोग हाते हैं—यह सखान गरमी उत्पन्न करती है जो शरीरके

भीतर गरमी मामूम होना जीर्ण ज्वरका लक्षण है। इस रोगमें रोगीका शरीर बाहरसे ठंडा रहता है पर अर्ध-अर्ध रोगीकी वसा बिखरी जाती है रोगीका शरीर अंदरसे भी गरम रहने लगता है। इसीसे पुराने जीर्ण रोगियोंको अंतमें तेज ज्वर रहने लगता है। ऐसी स्थिति समझना चाहिए कि रोगीकी जीवनशक्ति बिलकुल क्षीण हो गई है। इस स्थितिमें ज्वर तीव्र रोगके ज्वरके समान विजातीय द्रव्यका शरीरके बाहर निकालनेके लिए नहीं बढ़ता है बल्कि इसका यह अर्थ है कि जो जीवनशक्ति शरीरके अंदरसे ज्वरको दूर करनेमें लगी हुई थी और ज्वरका बाहर जानव रोग रही थी उसने बराबर काम छोड़ दिया है, जिसकी वजहसे ज्वर शरीरके बाहर-भीतर सभी जगह बढ़ गया है। जीर्ण ज्वरकी अंतिम अवस्थाके इन ज्वरसे लड़नेके लिए भी प्राकृतिक चिकित्साके सार प्रकाश काय जल मिट्टी प्राकृतिक भोजन आदिका उपयोग सम्भव साध किया जा सकता है।

लिए हानिकर है। जीण रोग अब खतरनाक होता जाता है, धीरे-धीरे स्नायुदौर्बल्य, यक्ष्मा (इन्फ्लुएन्जा और फेफड़ों में प्रदाह उत्पन्न होने के कारण), कैंसर, गठिया, मधुमेह, बड़े घाव-सरीसृपे कठिन रोग उत्पन्न हो जाते हैं। इस समय यदि प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा रोगीकी जीवनशक्ति धीरे-धीरे से लगे रहकर एक धार फिर न जगा दी जाय तो ये रोग रोगीको वर्षों खाट में सड़ाकर धीरे-धीरे उसे कब्र तक पहुँचा देते हैं।

तीव्र रोगों में शरीरको बहुत हानि पहुँचाते हुए भी औषधोपचार रोगोंको दवाने में सफल हो जाता है। पर जीण रोगोंको तो वह दवा भी नहीं पाता। वहाँ उसकी कुछ नहीं चलती। हाँ, धीरे-धीरे और सखिया आदि-सरीसृपे भयकर विषोंके द्वारा जीण रोगकी दवा भी कभी-कभी कुछ बदल जानी है, रोगके एक-दो लक्षण दूर

उदाहरणके लिए सदा बहनवाले घुले घावको लीजिए। कभी-कभी यह कोई तब मरहम लगानसे बंद हो जाता है। पर ऐसा करके केवल एक ऐसे रास्तेको, जिससे शरीरका विजातीय द्रव्य धीरे-धीरे निकल रहा था बंद कर दिया जाता है। अब विजातीय द्रव्य शरीरकी मंदरकी ओर चला है और यदि इसे निकलनेका कोई दूसरा रास्ता धीरे-धीरे न मिला तो यह शरीरको इतनी बड़ी हानि पहुँचा सकता है कि जिससे मृत्यु तक हो सकती है। पर यदि विजातीय द्रव्यका बनना ही प्राकृतिक भोजनद्वारा रोक दिया जाय एवं प्रकाश वायु जल और धरतीकी शक्तिके उपयोगद्वारा शरीरकी जीवन-शक्ति और पाचनको बढ़ाकर विजातीय द्रव्यको मल, मूत्र एवं स्वेदनामसे निकालने में सहायता की जाय तो घावका बहना अपने आप बंद हो जायगा और शरीरकी रोगनिवारिणी शक्ति बढ़नेसे वह सूख जायगा। इस विधिसे किसी प्रकारकी हानिकी समाप्ति नहीं है न शरीरका ही कोई मुकसान हो सकता है।

हो जाते हैं और शरीरके किसी विशेष अंगके रोगके लक्षण प्रसरूपसे चले भी जाते हैं। लेकिन रोगीका प्रधान रोग तो बढ़ता ही जाता है। यहांतक कि जिन चीजोंके मोहके कारण वह प्रकृतिपथसे हटा था वे उसकी कोई सहायता नहीं कर पातीं और वतन वह मृत्युके कराल गालमें जा पड़ता है।

टीकेके जहरद्वारा शरीरकी जीवनशक्ति आरम्भमें निकम्मी कर दी जा सकती है। फलस्वरूप जिन जीवन-शक्तिसंभार पूरे लड़कोंके शरीरका विजातीय द्रव्य धेनुक आदि वच्चोंके राम कहे जानेवाले उपायोंसे निकल जाता था वे बढ़ हो जाते हैं। अब इन सीधे-साधे तीव्र रोगोंके बजाय डिप्थीरिया, फेफड़ोंका प्रदाह-सरीस्रे मयानक रोग होने हैं और स्नायुदोर्बल्य, यकृत, कैंसर आदि सरीस्रे जीण रोगोंकी एक लंबी कतार जनक पीछे लग जाती है। कितने ही लोग यकृत, कैंसर, स्नायुदोर्बल्य कठमाला, बहुरेपनको साथ लिए अपनी बसासीके सहारे काफ़ी ओर लड़खड़ाते हुए बढ़ते दिखाई दे रहे हैं। इनमेंसे कितने ही अब भी हो चुके हैं और अनेकोंके शरीरका आकार विकृत हो गया है। इनमेंसे अनेककी यह दशा स्वास्थ्यके रक्षक कानून और औपधोपचारद्वारा विहित टीके ने की है। पर यह बात बहुत कम लोगोंको मालूम है। इस सबधमें भी यही देखना है कि अंधेरेमें रखे गए इस सत्यपर प्रकाश कब पड़ता है।

इस प्रकार हम देखते हैं कि धुनम एव अन्य साधारण तीव्र रोगोंके लिए दी गई दवाएँ ही मनुष्यके लिए बड़ा-से-बड़ा खतरा उत्पन्न करती हैं, उसे कष्ट और सकष्टमें डालती हैं। यहाँ भी औपधोपचार प्रकृतिके आवाजपर कान नहीं देता और प्रकृतिके संवृद्धियोंका गलत अर्थ लगाता है।

हम जितना ही आगे बढ़कर प्रकृतिका स्वागत करेंगे, तीव्र रोगोंके उद्देश्योंको समझकर उनके सहायक होंगे, जितना ही हम रोगोंके सही कारण अप्राकृतिक भोजन, शहरों और कमरोंकी गर्मी हवासे बचेंगे—और जितना ही हम अपने शरीरपर प्रकाश, वायु, शीतल जल एवं धरतीकी शक्तिका असर होने देंगे उतनी ही पूणत्वा और शीघ्रतासे हम अपने शरीरके अंदर उत्पन्न गरमीके क्षतरेसे दूर होंगे। और तब मल भी (नाक और फेफड़ेके रास्ते) अधिक शीघ्रतासे और समुचित रीतिसे निकलने लगेगा। गुर्दे और बड़ी अर्ति अपना काम ठीक-ठीक करने लगेंगी। गरमी होनेपर पसीना आने लगेगा, खसरा, लाल बुखार चेचकके रूपमें मल त्वचाके ऊपर आ जायगा तथा अनेक अन्य रूपोंमें विजातीय द्रव्य शरीरसे बाहर होने लगेंगे। शरीरमें गरमी कम होनेपर रोगीको कष्ट और पीडा कम होगी और उसे शीघ्र ही आरामका अनुभव होने लगेगा। तीव्र रोग जानेपर उसे अपनेमें नवीन शक्ति आई प्रतीत होगी एवं इससे उसका काया-कल्प उस ग्रीक पौराणिक पक्षीकी भांति हा जायगा जो अपनेको भस्म करके अपनी राखसे फिर पैदा हो जाता था।

तीव्र रोगोंके उपचारमें औषधोपचारकी असफलता एवं औषधिके प्रयोगसे होनेवाली हानियां उन सबपर, जो डाक्टरोंकी तडक-भटकसे चौंधिया नहीं गए हैं एवं जो दवाओंद्वारा रोगी-पर लाए गए असरको निष्पक्ष भावसे देख सकते हैं, प्रकट हो जायगी। इसी प्रकार तीव्र रोगोंमें प्राकृतिक चिकित्सा करनेपर जो लाभ होता है एवं रोगोंके जानेपर स्वास्थ्यमें जो सुधार होता है वह कोई भी किसी प्राकृतिक चिकित्सालयमें जाकर या

स्वयं अनुभव करके साफ-साफ देख सकता हूँ। तब उस मर इस कथनपर भी विश्वास हो जायगा कि तीव्र रोग ज़रूरी खतरनाक नहीं हैं बल्कि वे उपचारात्मक उभार हैं जिनके द्वारा शरीर अपनेको विजातीय द्रव्यसे मुक्त कर लेता है।

इसमें कोई संदेह नहीं है कि मियादी बुखार, डिप्थीरिया, हैजा आदि सभी तीव्र रोग अधिकतर सर्दीके कारण होते हैं और जिनसे लोग आजकल बुरी तरह डरते हैं, बिल्कुल खतरनाक नहीं हैं। यदि इनका समुचित उपचार किया जाय तो वे अत्यधिक लाभकारी सिद्ध होते हैं। वे मनुष्यके लिए दरबानस्वस्म हैं, आनंद और हृषिके साथ उनका स्वागत करना चाहिए।

अनगिनत रोगियों एवं स्वयं अपनेपर किए गए अनेक अनुभवोंने मेरे इस विश्वासको कि सर्दी, जुकाम आदि रोग प्रकृति हमारे लाभके लिए लाती है, अधिक दृढ़ कर दिया है। जो मरी-बताइ उपचार-पद्धतिको काममें लायेगा, उसे मेरे कथनकी सत्यताकी प्रतीति करानेवाले ठोस प्रमाण भी मिल जायगा।

तीव्र रोग शरीरको चलाते रहनेका प्राकृतिक एक साधारण उपाय है। पर वह सबथा आवश्यक नहीं है। यदि प्रकृति की ओर लौट चला जाय तो उससे पूरी तौरपर बचा जा सकता है। जुकाम या अन्य कोई तीव्र रोग होनेपर यदि जल्द ही उसकी प्राकृतिक चिकित्सा आरम्भ कर दी जाती है अर्थात् यदि रोगी प्राकृतिक स्नान करता है, कमरेकी सारी स्रष्ट्रियाँ खुली रख कर कमरेमें या बाहर खुलेमें सर्दी-गर्मीके अनुसार ढोड़ी या अधिक देरतक बार-बार नगे रहकर धायुका शरीरपर लगने देता है, नगे पाव टहलकर, खुले वदन सोकर या आरामकर धरतीसे अपना सबंध जोड़ता है तो चेचक, डिप्थीरिया, मियादी

बुझार, तीव्र ज्वर, हजा-सरीखे ठरावने रोग भी कोई कष्ट नहीं देते और रोगीकी परिश्रममें लगे लोगोंको भी रोगके उतार-चढ़ावके समय कोई चिंता नहीं होती। पर यदि स्वस्थ दिखाइ देनेवाले सोग या जीण रोगके रोगी, अभीसे, तीव्र रोग हानेके पहले ही, प्रकृतिकी ओर लौट चलें अर्थात् जल, प्रकाश, वायु और धरतीका समुचित उपयोग जिसका वणन मैं कर चुका हूँ, करने लगे और प्राकृतिक भोजन करें, जिसके सबधमें मैं आगे लिखूंगा, तो उन्हें जुकाम या कोई भी अन्य तीव्र रोग न होगा।

अपने प्राकृतिक चिकित्सालयमें और इसे स्थापित करनेके पहलु मुझसे जिन अनगिनत रोगियोंने पूरे विश्वासके साथ चिकित्सा कराई उन्हें चिकित्साकालमें न तो जुकाम हुआ और न कोई अन्य तीव्र रोग। इस प्रकारके स्वास्थ्यकर उभार भी किसी-न किसी रूपमें अप्रीतिकर होते हैं। वे कम-से-कम हमारे साधारण जीवन क्रममें बाधक तो होते ही ह। पर जिन अनक बूढ़े और जवानोंने, जिन्होंने बिना किसी विशेष सावधानी या क्रमागत परिवर्तनके सीधे नगे पांव टहलना शुरू कर दिया, झुलेमें प्राकृतिक नहान लेने लगे, वायु और प्रकाशपूर्ण झोपड़ीमें सोने लगे अथवा बिल्कुल खुली जगहमें खुली धरतीपर लेटने लग और नगे रहने लगे, उनमेंसे किसीको भी यद्यपि उन्होंने अच्छे और दुरे मौसममें, बरसात और धूपमें और कभी-कभी कढ़ाकेकी सर्दीमें भी सारी चिकित्सा जारी रखी, कोई उभार नहीं हुआ।

इस प्रकार पूणतया प्रकृतिकी ओर लौटनेसे हमारी जीवन-शक्ति प्रचटरूपसे उद्दीप्त हो उठती है और वह अपनी पूरी शक्तिके साथ शरीरसे विजातीय द्रव्य निकालनेमें लग जाती है जिसकी प्रक्रियास्वरूप सारे शरीरमें ऐंठन-झी होती है कभी-कभी

हल्का या सेज बंद भी होने लगता है (फोड़े भी हो जा सकते हैं), पर साथ-साथ शरीरके अंदरकी बढ़ती हुई गरमी, जो सभी कष्ट कर, उत्तेजक और थकानेवाले तीव्र रोगोंका कारण होती है, तुरंत कम हो जाती है और धीरे धीरे चली जाती है। इसकी वजहसे तीव्र ज्वर और साधारणतया जुकाम या कोढ़ भी तीव्र रोग नहीं होने पाता। साधारण जीवनमें भी मनुष्य जितना ही अधिक ठंडे जल, ठंडी हवाके संपर्कमें अपने शरीरको रखता है उसपर मोटे कपड़े और भारी जूते नहीं लावता तथा जिंठनी ही दुकतापूर्वक वह प्रकृतिमें अपने विश्वासको बनाये रखता है उसे उतना ही मामूली और निरापद स्वास्थ्यकारक उमार होता है और यदि हल्का जुकाम-सा कोढ़ उमार हुआ ही तो वह आसानीसे चला भी जाता है, पर जब प्राकृतिक जीवन व्यतीत करते कुछ दिन हो जाते हैं तब तो इस प्रकारके उमार आनेकी संभावना नहीं रह जाती।

यह सभी जानते हैं कि जा सर्दीसे नहीं डरते या जिनके पास सर्दीसे बचनेके लिए काफी कपड़ा और जूता बचड़े खरीदनेको पैसा नहीं है उन्हें या तो तीव्र रोग होते ही नहीं या बहुत कम होते हैं।

क्या ठंडकके बारेमें मेरे विस्तारपूर्वक लिखे हुए विचारोंका पढ़कर आपके मस्तिष्कसे सर्दीका भय निवृत्त होनेकी आशा की जा सकती है? नहीं, मैं इतना मूर्ख नहीं हूँ कि यह सोचूँ भी कि सर्दीके भयानक किलेको मेरे विचारोंसे जरा भी ठस लगी होगी। चाहे जितने प्रमाण उपस्थित किए जानेपर भी, कुछ लोगोंको मयरहित होकर मौजसे हवा और ठंडकके झोंक नगे बदनपर सहते एवं गीली धरतीपर नगे पांव चलते दिखाई

देनेपर भी लोग तरह-तरहकी आपत्तियाँ पेश करेंगे, कहेंगे, अरे वह तो अभी जवान है, उसका शरीर सहनशील बन गया है, उसकी काठी मजबूत है इसलिए वह यह सब कर सकता है पर मेरे लिए यह कैसे संभव है ? इन बहानोंकी फौजके बलपर ही सर्दी अपने भयके गढ़की रक्षा करती है ।

यदि डाक्टर अनेक रोगोंसे पीड़ित भी हो तो भी लोग उसके पास जाते हैं और इस विश्वासके साथ जाते हैं कि वह हमें रोगमुक्त कर देगा । जो दवा दवा-फरोशके यहांसे आती है यदि वह जहर भी हो अतः स्वास्थ्यको नुकसान पहुंचानेवाली एवं नष्ट करनेवाली हो और दवा बनानेवालोंकी जरा-सी गलतीसे जान देनेवाली साबित हो तो भी हम आस मूढ़कर उसका विश्वास करते हैं । जब डाक्टर इन खतरनाक दवाओके नाम सादे कागजपर लटिन भाषामें, जिसे हम समझ नहीं पाते, लिखकर देता है तो उनपर हमारा विश्वास और भी बढ़ जाता है ।

पर प्रकृतिसे लोग डरते हैं । और उस प्रकृतिपर विश्वास नहीं करते कि जिसकी चिकित्साके साधन जल, प्रकाश, वायु, गरमी, सर्दी हैं, जिनसे ससार बना है एवं चलता है और जो प्रकृति सारे प्राणियोंका भला चाहती है । जबतक मनुष्य प्रकृति-भयसे नहीं हटा, वह प्रकृतिकी गोदमें खुशी-खुशी खेलता रहा और प्रकृति अपनी इच्छा उसे साफ-साफ बताती रही । डाक्टर यही कोशिश करते हैं कि लोग प्रकृतिके प्रति अपना यह अविश्वास बनाए रहें ।

विश्वकी उत्पत्ति शाश्वत प्रेमके मंदारसे हुई है, इस मंदारसे घुमके अतिरिक्त क्या कभी क्रोध अशुभ या बुरी चीज प्रगट

हो सकती थी ? इसलिए प्रकृतिमें जलकी एक वूद भी ऐसी नहीं है कोमलतम वायुका मदतम झोका भी ऐसा नहीं है और न सर्दिका एक लघुतम अणु ही ऐसा है जिसका निर्माण देह-धारियाके कल्याण और सुखकी दृष्टिसे न किया गया हो।

जब मनुष्य प्रकृतिसे विमुख हो गया तब अपने कष्टका कारण अपनेमें न खोजकर अपनेसे बाहर प्रकृतिमें खोजने लगा। यह उसके नए आचरणके अनुरूप ही कहा जायगा। अब उसने प्रकृतिको खतरासे भरी दृष्टि, निंद्य और कठोर माना जिसके परिणामस्वरूप वह प्रकृतिका अविश्वास करने लगा। जिसका आगे चलकर यह फल हुआ कि प्रकृति और उसके कार्योंका वह गलत अर्थ लगाने लगा और फलस्वरूप वह प्रकृतिके साधनोंका दुरुपयोग करके अपने लिए कष्ट और दुःख मोल लेने लगा। अनेक खतरनाक काम प्रकृतिको गलत समझनेके कारण ही किए जाते हैं।

प्रायः एक सदीसे ज्यादा हो गया कि डाक्टरोंन जलका उपयोग उसकी स्वाभाविक अवस्थामें, अथवा उस अवस्थामें जिसमें कि अपनी नैसर्गिक बुद्धिकी सुननेवाले पशु काममें लाते हैं, रोगियोंकी चिकित्सामें इस्तेमाल करनेसे इनकार कर दिया है। चाहे फोड़ा सड़ जाय और रोगी मर जाय फिर भी वे फोड़ेको घोलनेके लिए गरम पानीका ही उपयोग करेंगे।

बहुत दिन नहीं हुए कि किसी भी ऐसे रोगीको जिसे जोरा का ज्वर बढ़ा हो, चाहे वह अत्यधिक प्यासकी पीड़ासे परेशान हो एव भीतरकी गरमीसे जला जा रहा हो चिकित्सक पीनेको ठंडा पानी नहीं देते थे। किसीको भी यदि उसका शरीर किसी कारणसे गरम हो गया है तो किसी रूपमें भी ठंडा पानी

पीनकी दृशाजत उसे नहीं थी। सिपाहियोंका माच करते समय ठंडा पानी पी लेनेपर सख्त सजा दी जाती थी। यदि सिपाही प्यासके मारे थककर गिर जाय तो भी इसकी परवा नहीं की जाती थी। वदनके गरम हो जाने या रहनेपर ठंडे पानीसे नहाना बहुत खतरनाक समझा जाता था।

पर आज अवस्था बदल गई है। आज यदि किसीके घाव हो जाता है या कोई अंग कट जाता है तो पहले ठंडे पानीका ही उपयोग होता है, ज्वरके रोगीका कष्ट कम करनेके लिए उसे कुशी-कुशी ठंडा पानी पिलाया जाता है, माच करते समय सिपाहीको केवल ऐसी जगहोंको छोड़कर जहाँके लोग कीटा-णुनाश नहीं कर गए हैं—यही तो लोगोंके लिए आज हौवा बना हुआ है—ताजगी लानेके लिए ठंडा पानी पिलाया जाता है।

यह सप्रमाण सिद्ध हो चुका है कि स्नान करते समय शरीरको जब पहले पानी छूता है उस समय शरीर जितना ही अधिक गरम होता है स्नानसे लाभ उतना ही अधिक मिलता है। अब लोग वाष्पस्नानके बाद वदनसे जब पसीना जोरोंसे चूता रहता है तुरन्त ठंडे पानीसे नहाते हैं।

आज इसके स्पष्ट चिह्न दिखाई दे रहे हैं कि लोग प्रकृतिकी ओर लौटना चाहते हैं पर ठंडी हवाके बजाम लोग पहले ठंडे पानीकी ओर आकर्षित हो रहे हैं। आज जगह-जगह ठंडे पानीसे चिकित्सा करनेवाले जल-चिकित्सालय खुल गए हैं और रोगी बहुतायतसे यहां चिकित्साके लिए पहुंचने लगे हैं।

प्रकृति निस्संदेह बहुत दयालु है, यदि कोई उमड़ी तरफ एक कदम भी बढ़ता है तो वह उसे अपने हृदयमें लगानेकी हाथ फलाकर दीखती है और हमारी भलाईके लिए अपना

वरदहस्त सदा आगे बढ़ाए रहती है। यद्यपि ठंडे पानीका उपयोग आज उस पूण विधिसे नहीं होता जैसा कि प्रकृति चाहती है फिर भी लोग यह जान गए हैं कि ठंडे जलमें रोग-निवारणका गुण अत्यधिक मात्रामें मौजूद है। यदि इस ठंडे पानीके द्वारा प्राप्त सफलताकी तुलना औषधोपचारद्वारा प्राप्त सफलताओं या यों कहिए कि असफलताओंसे की जाय तो निश्चय ही वह मानव-जातिको विस्मित कर देनेवाली होगी। किंतु ठंडे पानीका उपयोग एक बारमें केवल कुछ ही देरतक और सीमित रूपमें ही किया जा सकता है।

पर शुद्ध ताजी हवा मनुष्यका प्राण है। त्वचा एवं फेफड़ों-द्वारा जिस अनुपातमें शुद्ध वायु मनुष्यको मिलती है ठीक उसी अनुपातमें उसका शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक स्वास्थ्य घटता-बढ़ता है।

यदि हम केवल एक क्षणके लिए भी मनुष्यका वायुसे वंचित कर दें तो उसके जीवनका तत्काल अंत हो जायगा। यदि हम उसका नाक और मुंह झुला रखकर उसके शरीरपर किसी ऐसे पदार्थका लेप कर दें कि वह त्वचाद्वारा सांस न ले सके तो कुछ ही घंटोंमें उसकी मृत्यु हो जायगी।

जलके विपरीत वायुमें रोगी हमेशा रह और घूम सकता है और इच्छा होनेपर समय-समयपर वह अपने कपड़े भी उतार दे सकता है। भोजनको, जिससे मनुष्यका सारा शरीर और स्नायु बने हैं, प्राकृतिक कर देनेसे शरीरमें विजातीय द्रव्य एवं रोगका बढ़ता स्रोत रुक जाता है। यदि स्वास्थ्यको बनाये रखने एवं रोगोंको दूर करनेके लिए घायु, ठंडक, धरतीकी शक्ति एवं प्राकृतिक भोजनका—इस भोजनकी आजके क्षाकाहारी

भोजनसे कोई तुलना नहीं है—उपयोग किया जाय तो उससे प्राप्त सफलताके सामने शीतल जलद्वारा प्राप्त सारी शानदार सफलता मात हो जायगी। पर वह प्रयोग अनिवार्यतः मेरी बताई विधिके अनुसार, जिसका वृणन मैं कर चुका हूँ और आगे चलकर और करूँगा, होना चाहिए।

जलका प्रयोग यदि गलत तरीकेसे और देरतक किया जाय तो हानि हो सकती है पर वायुसे किसी हालतमें भी कोई नुकसान नहीं होता, उसका प्रयोग सदा लाभकर ही होता है। लेकिन तब भी लोग वायुको अविश्वासकी दृष्टिसे ही देखते हैं। आज जब हमारा शरीर विशेष रूपसे गरम रहता है या जब हमारे शरीरसे गरमीके मारे पसीना बहता रहता है उस समय भी हम ठंडे पानीसे स्नान करते नहीं हिचकते, ज्वरके रोगियोंको भी ठंडे पानीमें सुला दिया जाता है पर क्या कोई यात्री, जो तेज रफ्तारसे चलनेके कारण पसीने-पसीने हो गया है, किसी खुले स्थानमें या किसी शिलाखडपर बैठकर अघनगनावस्थामें (नगी छाती, नगे पाँव और नगे सिर) या बिल्कुल नगे होकर अपने शरीरपर तेजीसे आती हुई ठंडी हवा केवल कुछ समयके लिए लगने दे सकता है? डिप्थीरिया या चेचकसे पीड़ित किसी बालकको या निमोनिया या मियादी बुखारके तीव्र ज्वरसे पीड़ित किसी बड़ेको, जो गरमीके मारे छटपटा रहा हो, और मोटे भारी ओढ़नेको फेंक देना चाहता हो, जाड़ेके दिनोंमें बिड़की खुले ठंडे कमरेमें या खुले मैदानमें बिल्कुल नगा ले जाने का कोई साहस करेगा?

ऐसे रोगीको आज कभी दुर्गंधभरी मारि, जहरीली हवाके कमरेमें और ठंडके दिनोंमें भी बाहर ले जाकर बाग

मिट्टी

बाइबिलमें लिखा है, "खुदाने धरतीकी धूलसे आदमीका पुतला बनाया, उसके नथनोंमें प्राण फूक और वह सजीव प्राणी हो गया।"

तो आदमी मिट्टीका ही बना।

घाव और हर प्रकारके चमरोगके लिए गीली मिट्टी असली प्राकृतिक मरहम है। मिट्टीके बने शरीरकी क्षतिकी पूर्ति मिट्टीसे ही हो जाती है।

मैंने कई बार यात्रियोंसे सुना है कि बहरी घावों और त्वचाके रोगपर गीली मिट्टीका प्रयोग बराबर करते हैं और शीघ्र रोगसे मुक्ति पा लेते हैं।

पशु भी घावोंपर मिट्टीका ही प्रयोग करते हैं। हाथीके शरीरपर यदि डाली बगैरहकी रगड़से कमी घाव हो जाता है तो वह तुरत अपनी नारसे मिट्टी गीली करता है और उसे सानकर मुलायम हलुए-सी बनाकर घावपर थोप देता है।

पशुओंके रोगोंमें गीली मिट्टीका प्रयोग बराबर होता है। गाय-बैलके खुर पकनेपर उनपर लोग गीली मिट्टी बाधते या उन्हें कीचड़में खड़ा रखते हैं। हम अब फिरसे जब प्रकृतिके नियमोंके अनुसार रहने लगेंगे, प्रकृतिकी आवाजपर कान देने लगेंगे, तब हमें गीली मिट्टीको अपनाना ही होगा। यदि हमने इसे अपना लिया तो समझ लीजिए हमने एक बड़ी सिद्धि प्राप्त कर ली।

मिट्टीका प्रयोग करनेवालेको किसी प्रकारके घाव उसके प्रदाह, सूजन तथा ज्वरसे कभी कोई खतरा नहीं हुआ, न उसके

हरसे वे आतंकित ही होते ह। यदि मिट्टीका प्रयोग किया जाय तो चीरफाड़की जरूरत ही न रहे न उनसे किसीको कष्ट ही उठाना पड़े। हर प्रकारके घाव और चमरोग मिट्टीके प्रयोगसे कम-से-कम समयमें बिना किसी कष्ट अथवा ददके अच्छे होसे ह। सबसा प्राकृतिक गीली मिट्टीकी पुलटिसके गुण अनंत ह। घाव, फोड़े-फुसी और चमरोग तो इसके प्रयोगसे यों ही अच्छे हो जाते हैं। मुट्ठमें भी मिट्टीकी पुलटिस विशेष उपयोगी हो सकती है।

शरीरपर किसी तरहकी चोट लग जाय, घाव हो जाय, कट जाय, बर्छी भालेसे लग जाय, जल जाय, गोली बगैर लग जाय सारा शरीर फूल जाय, फोड़े-फुसी, दाद, खाज, उकवत हो जाय, सूजन आ जाय, बिच्छू-बरे या साप इस ले जानवर काट खाय, रक्तमें जहर फैल जाय, घाव दूषित हो जाय, नाक-मुहपर फफोले पड़ जाए, सेहजा हो जाय, सिरमें रूसी पड़ जाय, कोढ़ हो जाय, हड्डी टूट जाय, सो रोगके स्थानपर मिट्टीकी गीली करके या नदी-नालेकी गीली धिकनी मिट्टी बाधनी चाहिए।

मिट्टी बांधते ही धीवलता आती है आरामका अनुभव होता ह और लाभ तत्काल होता ह जिसे देखकर लोगोका बड़ा आश्चर्य होता है। मिट्टीकी महिमा ऐसी ही है, पर कितने लोग हैं जो इस महिमासे परिचित हैं ?

मिट्टीकी पुलटिसके लिए जिसे मिट्टीकी पट्टी भी कह सकते हैं गीली-से-गीली मिट्टी (नदी-नालेका कीचड़) लेनी चाहिए और उसे सीधे घावपर (गहरा हो सो घावके अंदर भी) रखना चाहिए, फिर ऊपरसे कपड़ा बांध देना चाहिए कि मिट्टी इधर-उधर न सरके। घावपर कपड़ा रखनेके बाद उसपर मिट्टी

रखकर घाव और मिट्टीका सीधा सवध होनेसे बचानेकी कोशिश कभी न करनी चाहिए।

लोगोंको मिट्टीका यह प्रयोग आवश्यकतासे अधिक सीधा और सरल प्रतीत होता है। उनका चिंतित, अस्थिर भस्तिष्क बड़े-बड़े वैज्ञानिक अनुसंधानोंके बलपर जटिल मशीनोंकी सहायतासे क्षमनात्मक मरझम बनानेकी कोशिश करता है।

मिट्टीकी साधारण पुलटिस आदमीको बिना किसी क्षतरमें डाले घावको भर देती है, बड़ी आसानीसे अच्छा कर देती है। मरझम अक्सर बहुत हानि पहुंचाते हैं। मिट्टीके प्रयोगसे कई लोग इसलिए डरते हैं कि कहीं मिट्टी गंदी हुई तो रूनमें विष न पहुंच जाय। पर जहां कूड़ा-करकट फेंका जाता हो या गंदगी गाड़ी जाती हो वहांकी मिट्टी कोई लगावेगा ही क्यों?

शराब, मांस आदि अनेक अप्राकृतिक खाद्योंद्वारा शरीरमें पहुंचनेवाली गंदगीके बारेमें, जिसके कारण अनेक रोग उत्पन्न होते हैं और जो घावोंको क्षतरनाक बना देती है, आज कोई नहीं सोचता। शरीरमें भरे विषसे कोई नहीं डरता लोग डरते हैं उन विषोंसे जो बाहरसे शरीरमें अनजानसे पहुंच सकते हैं। गोविन्द इनसे डरनेकी जरा भी जरूरत नहीं है। मिट्टीद्वारा शरीरमें विष पहुंचनेकी तो जरा भी आशंका नहीं है।

घावपरसे मिट्टीकी पट्टी जब हटाई जाती है तो अक्सर उसके साथ बदबूदार तरल पदार्थ निकलता है। मिट्टी इसे घाव के चारों तरफसे सींचकर निचाल लाती है। इससे यह आसानीसे समझा जा सकता है कि मिट्टी घावको और उसके चारों ओरकी जगहको सूक्ष्म पदार्थसे मुक्त रखती है और इसीलिए मिट्टीके प्रयोगसे घाव घीघ और आसानीसे अच्छे होते हैं।

घावमें मिट्टीद्वारा विष पहुचनेका कोष डर नहीं है। यदि मिट्टीद्वारा कुछ गदगी घावमें पहुच जायगी तो मिट्टी उस गदगीको सुरत सोखकर नष्ट कर देगी।

कुछ लोग मिट्टीमें खाद-गोबर मिले होनेकी शका करते ह, पर यह तो सभी जानते हैं कि देहाती घावपर सीधे गोबर रख देते हैं। उनका घाव बिना विपाक्त हुए ठीक हो जाता ह, इसलिए यदि मिट्टीकी पुलटिसमें गोबर हो भी तो किसी प्रकार डरनेकी जरूरत नहीं ह।

रोगोंके कीटाणु पृथ्वीपर भरे पडे ह, आजके विज्ञानके इस क्यनपर जरा भी ठडे दिलसे विचार किए बगर लोग इतने घबरा गए हैं कि गीली मिट्टीके प्रयोगकी बात करना ही एक साहसका काम हो गया है। इसके प्रचारपर पुलिस रोक लगा सकती है, पर हमें इन पक्षपातपूर्ण रूढ़िवादी विचारोंसे डरनेकी जरूरत नहीं है।

यह कहनेकी जरूरत नहीं कि मैंने अनगिनत बार मिट्टीका प्रयोग किया ह और प्रत्येक बार फल आशातीत हुआ है। नुकसान तो कभी किसीको पहुचा ही नहीं, न एकका भी रक्त विपाक्त हुआ।

वहशी और पशु अपनी नैसर्गिक वृत्तिद्वारा प्रेरित होकर अपने घावोंपर मिट्टीका प्रयोग कर उन्हें अच्छा कर लेते हैं। नैसर्गिक वृत्ति किसीको कुराह नहीं ले जा सकती। हम बिना किसी सशयके इसके इशारेपर चल सकते हैं, हमें कभी कोई हानि नहीं होगी।

यदि घाव बड़ा हो तो हर प्रकारसे प्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेकी (मांस, मदिरा, बीड़ी, सिगरेट आदि छोड़नेकी) आवश्यकता होती है, यह प्रयोगद्वारा सिद्ध हो चुका है।

मिट्टीकी पुलटिस और इसके अनेक प्रकारके प्रयोगाबे चारेमें रहना अभी थोडा बाकी रह गया है।

म यह पहल ही घटा चुका हू कि मिट्टीम धुलाने और चूसनेकी शक्ति है। वह विजातीय द्रव्यको धुलाकर चूस लेती है।

यह बराबर देखा गया ह कि लोग बिना पहलेकी जानकारीक ठक मारनेपर या सांपके डस लेनेपर नैसर्गिक वृत्तिद्वारा प्रेरित हाकर मिट्टीका प्रयोग करते हैं।

एक बार जब इसामसीह कहीं जा रहे थे तो उन्होंने रास्तेमें एक आदमीको देखा जो जमसे अधा था।

जब उन्हें उसके आरेमें जात हुआ तो उन्होंने जमीनपर घूंककर मिट्टी सानी और अंधेकी आंखोंपर लगा दी।

और कहा, "सैलम तालाबपर जा और अपनी आंखें धो।" यह सुनकर वह गया आंखें धाई और देखता वापस लौटा।

घरतीमें जो आश्चर्यकारी रोगनाशक गुण हैं उनके कारण मिट्टीकी पुलटिसको भी विशेष स्थान प्राप्त हो गया। मिट्टीके प्रयोगसे कितने स्थानीय रोग इस प्रकार चले जाते हैं जैसे उनपर जादू कर दिया हा। यह प्रकृतिकी ही शक्ति ह जिससे ये आश्चर्य जनक काय संपन्न हाते ह।

कोई किसी भी रोगका रोगी क्यों न हो, सामान्यतया उसके सारे शरीरकी चिकित्सा जल, प्रकाश, वायु तथा प्राकृतिक भोजन द्वारा होनी अत्यन्त आवश्यक ह। इसी एक उपायद्वारा स्थायी स्वास्थ्यकी प्राप्ति होगी। पर स्थानीय चिकित्साके भी बहुतसे लाभ हैं। यदि तुरन्त लाभ प्राप्त करना हो तो रोगी अगकी चिकित्सा कभी-कभी अत्यन्त आवश्यक हो आती है, और इसके लिए वस्तुतः प्राकृतिक साधन मिट्टीसे बढ़कर दूसरा ज्यादा पुरातन उपाय नहीं है।

अबतक ऐसे अवसरपर जलका प्रयोग होता आया है। रोग स्थित स्थानपर लोग भीगे कपड़ेकी पट्टी बांधकर गरमी लानेके लिए ऊपरसे ऊनी कपड़ा बांधते हैं। पर मिट्टीकी पुलटिस अधिक प्राकृतिक है और अधिक लाभदायक भी, क्योंकि मिट्टी पानी ज्यादा सोखती भी है और जल्द सूखती भी नहीं। इसके अलावा घुलाने और जन्व करनेका मिट्टीमें अपना निजी गुण भी है।

प्रिसनीज साहब के बताये पेशू पर गीले कपड़ेकी पट्टी बांधने और भी जितने प्रकारके गीली पट्टीके प्रयोग हैं, मिट्टीकी पुलटिसके प्रयोगकी तुलनामें नगण्य हैं और वह दिन दूर नहीं हैं जब लोग उनके बजाय मिट्टीकी पट्टीका ही उपयोग करेंगे।

मिट्टीकी पट्टी भी प्रिसनीज साहबकी बताई पट्टियोंकी तरह ही बांधी जाती है। अंतर केवल यह है कि जलकी जगह गीली पट्टीका प्रयोग होता है। जहांतक बन सके मिट्टीको ढीली बनानी चाहिए पर इसनी ढीली नहीं कि रखनेपर बहने लगे।

मिट्टीकी पट्टी बनानेके लिए गीली मिट्टी या नदी-नालेकी कीचड़ लेकर छाती, आस्र, गलेके चारो ओर और गरदन, गाल, पर, पिंढली, पजे, हाथ, जननेंद्रिय, मूत्राशय, तिल्ली और जिगरके स्थान, रीढ़की हड्डी आदि जहां भी रोग हो फैला देनी चाहिए और फिर उसपर कोई ऊनी या सूती मोटा कपड़ा रखकर बांध देना चाहिए ताकि मिट्टी अपने स्थानपर बनी रहे। ऊपरवाले कपड़ेके एक सिरेपर एक खोरी लगी रहे तो बांधनेमें सहूलियत होगी।

जरा सोचने-समझनेवाला कोई भी आदमी आसानीसे जान

‘प्रिसनीज साहब अस्टके पहले हुए थे। ये रोगोंको मिटानेके लिए पानीका प्रयोग नीगी पट्टियोंके रूपमें करते थे।—अनुवादक

लेगा कि किसी विशेष स्थानपर मिट्टीकी पुलटिस कैसे बांधी जा सकती है। समझना बेवश यही रहता है कि गीनी मिट्टी अपन स्थानपर कैसे टिकी रहसुी जा सकेगी।

बांधनेकी पट्टी सूती या ऊनी कोई भी हो सकती है। पानीकी पट्टी या गद्दीमें ऊपरसे ऊनी पट्टी बांधनेकी जसी जरूरत होती है वह मिट्टीकी पट्टीमें नहीं, क्योंकि मिट्टी अपने आप गरम हो जाती है। पर जो रोगी कमजोर हों, जिनके शरीरमें गर्मी कम हो, उनके लिए ऊनी पट्टीका प्रयोग बहुत अच्छा है।

मिट्टीकी पुलटिस यह बनी-बनाई दवा है जिसका कोई भी रोग क्यों न हो किसी तरहका दद क्यों न हो तुरत उपयोग कर सकते हैं। सदा अभीष्ट फल प्राप्त होगा। किन्तुने ही रोगोंमें तत्क्षण आराम पहुँचेगा। रोग कड़ा हो तो मिट्टीकी पुलटिस देरतक रख रहना चाहिए। सबरोगहारी मिट्टी रोगोंकी एक ही ओपधि है।

रोग शरीरके बाहर हो या भीतर, मिट्टीकी पट्टी गरमीको खींचती है। यदि रोग छातीपर है तो मिट्टीकी पट्टी छातीपर मूत्राशय और सिल्लीके रोगोंमें इनके स्थानमें पेटके ऊपर, टिप्पीरियाके रोगमें गलेके चारों ओर तथा और भी रोगोंमें इसी तरह रखनी चाहिए।

सभी रोग पेटकी गड़बड़ीके कारण पैदा होते हैं, अतः पेटपर मिट्टीकी पट्टी रखना सभी रोगोंमें लाभदायक साबित होगा। ऐसे रोगोंमें जिनमें कोई खास स्थान ग्रसित नहीं होता—जैसे स्नायु-दौबल्य, शोकातुर होना, आदि रोग जो सारे शरीरके रोग कहें जा सकते हैं—पेटपर मिट्टीकी पट्टी रखना लाभकारी है।

पेटपर मिट्टीकी पट्टी रखनेसे ज्वर तुरत कम होता है। अतः इसके उपयोग मियादी बुखार, लाल बुखार, मोतीभर,

बफ़्फ़र आदि-से नये रोगोंमें और किसी भी कारणसे गिरे स्वास्थ्यमें अवश्य करना चाहिए।

मिट्टीकी पट्टी पेहपर घटोंतक रखी रह सकती है, अतः यह कटिस्नानकी अनिवार्यता, जो एक बारमें केवल कुछ मिनटोंके लिए ही लिया जाता है, पेटमें ज्यादा गरमी खींचती है। पर क्योंकि मिट्टीकी पट्टीके बाद पेहको साफ करनेके लिए उसे घोंना ही पड़ता है, अतः मिट्टीकी पट्टीके बाद बहुत थोड़े समयका एक कटिस्नान हमेशा ले लेना चाहिए। नहान यदि नहीं लिया जाय तो भी कोई हरज नहीं है।

मिट्टीकी पट्टी उतारनेके बाद उसपर हाथ रखनेसे मालूम हो जायगा कि मिट्टीकी पट्टी पेह या फोड़ेकी किन्नी गरमी खींचती है।

सारे वदनमें घूप लेनी हो तो मिट्टी पोतनेके बाद घूपमें लेटकर हम अपने वदनपर अहसान करेंगे। इस प्रकार शरीरमें घूप लगनसे चमड़ी वाली नहीं होगी, न जलेगी। घूप-नहान लेते वक्त यदि केवल मिट्टी मिला पानी ही शरीरपर चुपड़ लिया जाय तो वह जलनेसे बचेगा।

मिट्टीकी पट्टी आवश्यकतानुसार घटों रखी रह सकती है और दिनमें यह बार बदली भी जा सकती है। रोग बड़ा हो तो पट्टी शुरूमें जल्दी-जल्दी बदलना चाहिए। मोते समय रातको मिट्टीकी पट्टी बांधी जा सकती है और तकलीफ न होती हो तो पट्टी रातभर रखी रह सकती है। जब पट्टी बहुत गरम हो जाय तो उसे उतारकर दूसरी लगा देनी चाहिए।

जहाँ आदमी रहता है वहाँकी मिट्टी जैसी भी हो वह मिट्टीकी पट्टी बनानेके लिए उपयोगी होती है। चिकनी मिट्टी

आसानीसे चिपकती है और इससे लाभ कुछ विशेष भी होता है। अगर मिले तो चिकनी मिट्टीका ही उपयोग करना चाहिए।

सूजन, फेफड़े, गले और कठनलिका, आंख, नाकके रोम गठिया, घात-रोग, स्त्री, चमरोग, पेटके और जननेंद्रियसंबंधी रोग, मूत्राशय और यकृतसंबंधी रोग, नसोंकी पीड़ा, हर प्रकारका दद, सिरदद, दांतका दद आदि जसे अनगिनत रोगोंमें जो आये दिन होते रहते हैं, मिट्टीकी पट्टीका सहारा विश्वासपूर्वक लिया जा सकता है।

ददका तो मिट्टी निश्चय और निरपद इलाज है, क्योंकि ददके कारण विजातीय द्रव्यको मिट्टीकी पुरुष्टिस खींच लेती है और दद हमेशाके लिए चला जाता है। फोड़े, फुसी, सूजन वगैरह के लिए जिन अप्राकृतिक ओषधियोंका उपयोग किया जाता है वे रोगको अच्छा करनेके साथ ही विषको शरीरके अंदर पहुंचाती हैं और इस प्रकार घातक सिद्ध होती हैं।

दद मिटानेवाली दवाका उपयोग कर दांतसाज दांतको ही स्वतंत्र कर देता है। ऐसी दवाओंसे बचना चाहिए। अगर दांतका दद बिना दांत खोये (उखलवामे) चला जाय तो फिर उस लाभका क्या कहना।

अगर एक बार मिट्टी रखनेसे दद न चला जाय तो उसे तब तक बदलते रहना चाहिए जबतक इच्छित लाभ प्राप्त न हो जाय।

गरदनपर मिट्टीकी पट्टी बांधनेसे सिर-ददमें विशेष लाभ होता है।

विजली गिर जानेपर या सांपका विष चढ़ जानेपर या किसी प्रकारके घातक रोगसे एकाएक आक्रांत हो जानेपर आदमियोंको सिर बाहर रखकर समूचा जमीनमें गाड़ दिया गया है। कभी

कमी कोइ स्यास अग विशेष तौरपर हाथ-पाव ही गाढ़े गये हैं। इससे रोगी जल्द अच्छा हो गया और वच गया हू। आदमीको समूचा या उसका कोइ विशेष अग गाढ़ते वकत ऋतुकी उपयुक्ततापर ध्यान रखना चाहिए। हैजेके उग्र रोगी तथा मियादी बुखारके रोगीको गाढ़ना श्रेष्ठतर साधन है। जिस मिट्टीमें रोगी गाढ़ा जाय वह बहुत सुख न होनी चाहिए।

शरीरके जिम अगकी चिकित्सा मिट्टीकी पुलटिससे की जाती ह अथवा सारा शरीर या शरीरका जो अग मिट्टीमें गाढ़ा जाता ह, उसे मिट्टी शक्तिशाली और तरोताजा बना देती ह यह देखकर मिट्टीका महान चिकित्सक गुण स्पष्ट हो जाता है। जिनकी किसी कारणवश एकाएक मृत्यु हो गई है वे मिट्टीमें गाढ़ देनेसे पुनर्जीवित हो गये हैं।

सूयके प्रकाशमें शरीरको बालूमें गाढ़नेकी भी सिफारिश की जा सकती ह। सूय बालूको गरम कर देता है, अतः इस त्रियाका काम बढ़ जाता ह।

हमेशा मिट्टीकी ठीकी पुलटिसका ही प्रयोग करना चाहिए, उसे अप्राकृतिक तरीकेसे आगपर कमी गरम न करना चाहिए। गरम पानी पीकर देखिए। तुरत मालूम हो जायगा कि उसमें न तो ताजगी ह न शक्तिप्रदायक गुण। इस तरह पुलटिसको जब आगपर गरम कर देते ह तो पुलटिसमें लगा पानी और मिट्टी दोनोंकी रोगनाशक और शक्तिदायक द्रव्य नष्ट हो जाती ह। गुनगुने गरम या सूय गरम पानीके प्रयोगसे भी विजातीय द्रव्यको घुलाया जा सकता है और रोगसे कथित मुक्ति पाइ जा सकती ह। इस रीतिसे शरीर मजबोर हो जाता है और उसे बड़ी दृष्टि पहुंचती ह। यहांतक कि हानिका पल्ला लामसे बहुत ऊंचा पठता

ह। इसमें तो कोई सन्देह नहीं कि हानिकी प्रतीति तुरन्त नहीं होती, पर वह लगझाती हुई धीरे-धीरे आती है और कुछ देर बाद पहुँच हो जाती है।

गरम पानी या गरम पुलटिसके प्रयोगके तुरन्त बाद ठंड जलक स्नान, फूहारे आदिका प्रयोगकर हम गरम प्रयोगसे हुई क्षतिको मिटा नहीं सकते।

इसी तरहकी हानि गरम वाष्पके स्नानसे भी होती है।

मिट्टी अथवा कीचड़ लगानेसे स्वप्ना बहुत अच्छी तरह साफ होती है। शरीरपर धरावर मिट्टी लगाकर रगड़कर धोते रहनेसे स्वप्ना स्वच्छ पूणतया होनेके साथ-साथ मुलायम और चिकनी हो जाती है।

इस विलक्षण ओषधि मिट्टीसे रोग जिस तरह आसानी और आरामसे तथा जितने निश्चित रूपसे जाते हैं उसके लिए मिट्टीक प्रयोगकी लाख-लाख प्रशंसा करनी चाहिए और इसका जोरदार प्रचार होना चाहिए। मिट्टीकी पुलटिस बनाकर और उसका प्रयोग करनेकी विधिकी अबतक उपेक्षा (केवल फादर बनाइप कमी-कमी मिट्टीकी पुलटिसकी राम देते थे) ही भी जा रही है। मैं बहुत पहले ही मिट्टीके प्रति अपने विश्वासकी घोषणा की थी कि मिट्टीका भविष्य महान है और इसका घर-घर प्रचार हो जायगा। जहाँ जव जरूरत होगी यह मिलेगी और आसानीत लाभ प्रदान करेगी। इसके प्रयोगसे जो फल निकले हैं उन सबने मेरे विश्वास की पुष्टि की है।

मिट्टीकी पुलटिस और मिट्टीकी पट्टीक प्रयोगसे आश्चर्य जनक रीतिसे रोगमुक्त हुए लोगोंकी रिपोर्ट बराबर आ रही है। सभी लोग इन प्रयोगोंकी जोरदार दायमें प्रशंसा करते हैं।

अनेकोंने मुझे यह भी लिखा है कि वे मेरे विचारोंका हृदयसे प्रचार कर रहे हैं।

इस प्राचीन तथा सीधी और सरल प्राकृतिक ओपधिको इसके योग्य सम्मान और पुरस्कार मिले, यही मेरी अभिलाषा है। तब प्रकृतिकी सबसे बड़ी ओपधिपर मनुष्य-जातिका पूरा अधिकार हो जायगा।

प्राकृतिक आहार

हजारों वरससे विज्ञान इस बातका पता लगानकी कोशिश कर रहा है कि मानवदेहके पोषणके लिए किन चीजोंकी आवश्यकता है—इसकी सही खूबाई क्या है। जीवन-शास्त्र, रसायन-शास्त्र, शरीर-शास्त्र, सतु-विज्ञान (हिस्टालोजी), मानव विज्ञान और विज्ञानकी दूसरी शाखाओंमें इस गरजसे छानबीन की जा रही है।

पर एक हजार सालकी खोजका नतीजा क्या रहा ? एक बहुत बड़े और प्रसिद्ध प्रोफेसरका कहना है कि सच्चा विज्ञान-सम्मत आहार आज भी हमारे लिए अनहोनी वस्तु है। सैकड़ों साल तक सिर भारते रहनेपर भी विज्ञान अभी यह नहीं जान पाया है कि मनुष्यको क्या खाना और क्या पीना चाहिए। इस विफलताके कारण वह मानते हैं कि विज्ञानमें इस कामकी योग्यता ही नहीं है। पर दुर्भाग्यवश दुनिया आज भी उसकी इस अयोग्यताकी कायल नहीं है।

विज्ञान तो अभी उन बातोंको भी नहीं जान पाया है जिन्हें आदि युगके मनुष्योंने बिना किसी अध्ययन या अनुसंधानके जान

लिया था। वह गलत-से-गलत और अति अनथकारी सिद्धांतों की घोषणा करता जा रहा है और कभी अपनी गलतीको देखना-समझता नहीं।

अपने समयके महाविद्वानोंके विषयमें हम बाइबिलके इस ध्वनिको दुहरा सकते हैं कि “अपने आपको बुद्धिमान कहते हुए वे मूर्ख बन गये।”

जो आदमी सच्चे ज्ञानके लिए पुनः प्रकृति की पुस्तकके पन्ने उलटता है, और जो सुखी और स्वस्थ रहकर जीनेके लिए जो कुछ उसे जानना चाहिए उसे सीधे-सादे ढंगसे जान लेता है उस उन लोगोंके प्रयासपर हँसी आती है जो सदा अध्ययन अनुसंधान और प्रयोगोंमें तन-मनस लगे रहते हैं, पर जिनकी हर सोजकर फल कोई वेतुका असंगत सिद्धांतमात्र होता है।

पर इन वैज्ञानिक अनुसंधानोंके बावजूद जो बात सचमुच मनुष्यके सुख-स्वास्थ्यकी वृद्धि और उसका कल्याण करनेवाली है वह दिन-दिन उसकी आँखोंसे ओझल होती जा रही है। पर जो आदमी फिरस प्रकृतिके आदेशका अनुसरण करता है, उसके बताये हुए रास्तेपर चलता है, वह देखता है कि सब पेड़-पौधे और पशु-पक्षी जो वस्तुतः प्रकृतिके आश्रयमें रहते हैं, रोग और दुःख दन्त्य उन्हें नहीं सताते। उसको इस बातका दृढ़ विश्वास हो जाता है कि मैं स्वास्थ्य और आत्मकल्याणके सही रास्तेपर हूँ। सत्-असत्की जिस उलझन और बेचनीमें आजकी दुनिया पपड़ और गोते खा रही है वे उसे छू भी नहीं पातीं। भस्मे-बुरे, हितकर अहितकरके क्षुद्र विवादको वह दूरसे जिसके पूरा समाधान और प्रसन्नताके साथ देखता है। सही रास्तेपर होनेका अटल विश्वास स्वयं ही सुख-स्वास्थ्य देनेवाली बहुत बड़ी शक्ति है।

मनुष्यका प्राकृतिक आहार क्या है, यह आज एक उलझा हुआ मसला हो गया है और इससे हमारे सही रास्तेसे बहक जाने-का खतरा पैदा हो गया है। कहा जाता है कि हमारे शरीरको अलव्यूमेन, नाइट्रोजन, पोषक नमक आदिकी अनिवार्य आवश्यकता है।

फिर भी इतना हम जरूर जानते हैं कि हमारी सच्ची खुराक वही है जो अपने प्राकृतिक रूपमें हमारी जीभको रुचती है और हमारी सहज बुद्धि जिसके ग्रहणके लिए हमें प्रेरित करती है। हमारी खुराकमें किन चीजोंका होना जरूरी है और जो कुछ हम खाते हैं वह किस तरह पचकर रक्तमास बनता है, इस विषयमें पक्के तौरपर हम कुछ भी नहीं जानते। यह हमारे लिए अधिकांशमें प्रकृतिका एक रहस्य है और सदा रहेगा।

हमारा आहार क्या होना चाहिए और हमारे शरीरके सम्यक् पोषणके लिए किन तत्वोंकी आवश्यकता होती है इसके विषयमें विज्ञानने जो 'सिद्धांत' हमारे सामने रखे हैं उनसे अधिक बेतुकी बातें इनसानो दिमागसे अबतक नहीं उपजी। यही कारण है कि ये 'सिद्धांत' रोज बदलते रहते हैं।

अतः इस मामलेमें हमें सास तौरसे दृढ़ रहना चाहिए और केवल प्रकृतिको अपने जीवन-पथका प्रदर्शक मानना, केवल उसीकी आज्ञाका अनुसरण करना चाहिए।

चिड़ियेका बच्चा जब घोंसलेसे बाहर निकलकर पहली बार बाहरकी दुनियाके दृष्टान्त करता है तो क्या उसके मनमें क्षणभर भी इसकी उलझन होती है कि उसे अपनी मूल्य किस चीजसे बुझानी चाहिए? सहज बुद्धि उसे राह बताती है और वह बिना किसी परेशानीके अपनी खुराक पा जाता है।

हिरनका घुस्ना घास खाता है, गिलहरीका बच्चा मींगीवात फलोकी तलाश करता है और लामड़ीका बच्चा जनमते ही चूह मरगोष्ठके पीछे दौड़ने लगता है।

जानवर जन्मसे ही जहरीले पौधों और दूसरी हानिकार चीजोंसे परहेज करने लगता है।

मनुष्य जब प्रकृतिके आदेशका अचूक अनुसरण करता था जब केवल सहज बुद्धि और रुचि अपनी खुराकके पहचाननेमें उसकी पथप्रदर्शिका थी उसआदि युगमें उसने वनस्पतिजगतकी सबसे सुंदर और उत्तम वस्तु—फलको अपने आहारके लिए चुना था। वह घास तो संभवतः चरन सकता था, और छोटे-मोटे जानवरोंको पकड़कर उनका मांस नोचना उसने शायद पसंद न किया हो।

बाइबिल कहती है—‘और खुदाने कहा, देखो मैंने हर एक बीजधारी वनस्पतिको जो सारी धरतीपर व्याप्त है और हर एक पेड़को जिसमें बीज उपजानेवाला फल है तुम्हें दिया। वह तुम्हारी खुराक होगी।’

‘बीजधारी वनस्पति’ और ‘बीज उपजानेवाले पेड़’ का यहाँ विशेषरूपसे उल्लेख हुआ है। भाव यह है कि फल उपजानेवाले पेड़ मनुष्यके आहार बनाए गए। पृथ्वीपर रहनेवाले पशु-पक्षियोंका उसके कथनानुसार ‘हर एक हरे पौधे’ का आहार दिया गया।

इस युक्तिसे हम यह अनुमान तो कर ही नहीं सकते कि पद खुद ही इन्सानकी खुराक बननेके लिए पदा किए गए।

दुनियाके जिस-जिस हिस्सेमें इंसान रहा प्रकृति उसक लिए इफरातसे फल-मेवे पैदा करती रही, मनुष्यका उनके उपजानमें हाथ-पांव नहीं हिलाने पड़ते थे। हाँ, सब कहीं एक ही तरहने

फल नहीं पदा होने थे, देश और जलवायुके भेदसे वे भिन्न भिन्न प्रकारके होते थे।

भूमण्डलके इस भाग (यूरोप)में मनुष्यकी पहली खूराक जंगलके बेर, मकोय, करीदे-जैसे फल थे। पीछे वह पेड़ोंमें लगने वाले फल भी खाने लगा और अखरोट, बादाम-जैसे मींगीवाले फल या मगज उसकी खास खूराक हो गए। हर चीज जो कच्ची, गुद्ध, अविकृत दशामें उसे अच्छी लगती थी उसके भोजनकी वस्तु बन गई।

मींगी या गिरीवाले फल सालके बड़े भागमें उपलब्ध हो सकते हैं, प्रकृतिने ऐसा प्रबंध कर दिया है कि शालिमोसे वह जमीन पर या सूखे पत्तोंमें झड़नेके बाद लंबे अरसेतक अच्छी हालतमें रह सकें।

जबतक जंगलोंकी सफाई नहीं हुई थी और प्रकृति अबाधित रूपसे अपना काम कर सकती थी तबतक मगजवाले और गुदेदार फल हर जगह इतनी इफरातसे उपजते थे कि मनुष्यका उनसे पूरा भोजन मिल जाय। हमारी परम ममतामयी माता प्रकृतिने अपनी सभी सतानोके लिए, उनको सृष्टिके समयसे ही भोजनका प्रबंध कर रखा है, और अपने लाडले बेटे मनुष्यके सामने तो उसने शाहाना दस्तरख्वान बिछा दिया है।

जो चीजें कच्ची प्राकृतिक दशामें हमारी जीमको खती हैं केवल वही हमारा प्राकृतिक भोजन मानी जा सकती हैं। क्योंकि बनावटी चीजोंपर सब-अपारकर उबकाई पैदा करनेवाली सर्वथा अप्राकृतिक चीजें भी जबानको अच्छी लगनेवाली बनाई जा सकती हैं। रमनाको पोषा देना आसान है।

‘यह सुविधित बात है कि पुराने जमाने के जर्मन शुल्-शुरूमें केवल

इस रीतिसे हम आसानीसे और पक्के तौरपर जान सकते हैं कि हमारी सही खुराक क्या है। पर हम सही रास्तेसे फिर बढ़ न जाय इसकी सावधानी हमें रखनी होगी। कारण यह कि ज्योंही हम उस रास्तेपर लगते हैं चारों ओरसे हमपर एतराज उठाए जान लगते हैं। ऐसे आदमी तो सदा रहते ही हैं जो यह समझते हैं कि प्रकृति और उसकी बाणीकी वनिस्वत वह हमारी ज्यादा अच्छी रहनुमाइ कर सकते हैं।

लोग जब पहली बार सुनते हैं कि मनुष्यकी सही खुराक क्या है तब आम तौरसे बहुत सघन हा उठते हैं और सोचते हैं कि हम आजसे ही यह आहार आरम्भ कर देना चाहिए। लोगोंके आजकलान-मानपर शका उठाकर हम उनके हृदयके अति कोमल और दृढमरे स्थानको स्पष्ट करते हैं। अतः आहारके विषयमें अपने विचार, मैं बहुत ही समय मापामें प्रकट करूंगा और कोई ऐसी बात न कहूंगा जिसे सुनकर काइ आदमी हिम्मत हार दे।

हर आदमीको सबसे पहले ता पानी, हवा, सूरजकी रोशनी और मिट्टीकी ओर इस पुस्तकमें बताए हुए रास्तेसे, लौटना चाहिए। जो कोई तुरत इस श्रमके साथ पूरा प्राकृतिक आहार न चला सके वह कम-से-कम इतना तो कर सफ़ता है कि अपने भोजनको जितना सादा बना सकता हो बना ले और स्वामवर हानिकर और मफासतकी चीजोंसे परहेज करे।

इन सबसे ज्यादा जरूरी हैं मासमक्षणके विषयमें अपनी जीभको काबुमें रखना। नमक लगाकर या घुएमें गुमावर

जगली फल साकर रहते थे। चिकार करना उन्होंने बहुत पीछ सीता। पर उसके बाद भी फल-मेवे अरसेतक उनका मुख्य भोजन बन रहे।

रखा हुआ मांस अति हानिकर है । सबरका मांस और कीमा भरकर बनाई हुई चीजें तो सबसे खराब होती हैं ।

मांसके बदलेमें हम दूधको अधिक मात्रामें ले सकते हैं । दूधको कच्चा, बिना उबाले ही पीना या दही, मट्ठे, पनीर आदिके रूपमें खाना चाहिए ।

अंडा या अंडेके योगसे बनी हुई चीजें खानेकी सलाह मैं किसीकी नहीं दे सकता ।

आलू, फलीदार तरकारियां (सेम, कौच इत्यादि) दाल और रोटी मनुष्यकी प्राकृतिक खुराक नहीं हैं, यह बात तो बार-बार कहो जा चुकी है । अतः इन चीजोंको थोड़ा ही खाना चाहिए ।

आलू और फलीदार तरकारियोंके बदले हमें हरी तरकारियां और सलाद पसंद करने चाहिए । ताजा सब्जियोंमेंसे कुछको—हरी मटर, गाजर, शलजम, पालक आदिको—कच्चा ही खाना चाहिए ।

रोटी-दाल, फलीदार तरकारिया और आलू वेहसे मशक्कत करनेवाले मजदूरके लिए कम हानिकर हैं पर जो लोग शारीरिक श्रम नहीं करते, कलम और दिमागसे रोटी कमाते हैं उन्हें चाहिए तो इन चीजोंसे पूरा परहेज रखना, पर यह न हो सके तो इन्हें थोड़ी मात्रामें ही खाना चाहिए । बीमारीके दिनोंमें तो यह परहेज खास तौरसे जरूरी है ।

ताजा फल और मज्जवाले मेवे सदा हमारे दस्तरखान-पर होने चाहिए ।

केक, मिठाइयां, चाकलेट, बह्या, हलवा, खोया और उससे बने हुए मिष्टान्न आदि हमें ज़रूर हाजमेकी खराब करते हैं और इस कारण स्वास्थ्यको बिगाड़नेवाले हैं ।

फल यह भोजन है जो भगवान हमें देता है, जिसे उसका सूप पकाता है। काश अब भी मनुष्य इस दिव्य देनको समझता और उसके अनादरके पापसे वचता ! इस न्यायमत्तको अस्वीकार करके उसने प्रकृति और परमेश्वरके प्रति भारी अपराध किया है और इसका बड़ा अनिवाय है—रोग और सैकड़ों प्रकारक दुःख-दय ।

किसी फलदार वृक्षके सुंदर फलोंसे लदा देखकर क्या आपका दिल खुशीसे खिल नहीं उठता ? इस दिव्य दृश्यमें क्या आपको प्रकृतिकी आवाज सुनाई नहीं देती ?

पकाये हुए आलू, रोटी, दाल, जानवरोंके मुर्दे इत्यादि मन और आँखोंको मोह लेनेवाले ताजा फलोंके सामने क्या चीज है ? ये पकाये हुए खाद्य मुर्दा और स्वादरहित हाते हैं। बिना नमक-मसाला मिलाये जीभको वे रुचते ही नहीं। फलोंमें स्वाद है, दिव्य गंध है, ताजगी और जीवन है।

अप्राकृतिक, पकाये हुए खाद्य हमारी आँतोंके लिए कष्ट-प्रद बोरु होते हैं, हमारे तन-मनको धिधिल, वेदम और जीवनको भारभूत बना देते हैं। पर फल हमारी दुबल रोगजर्जर देहमें फिरसे शुद्ध रक्तका संचार करते हैं, उसे प्राण और बल देते हैं।

मनुष्य रोगनाशक दवाओंकी तलाशमें क्यों हैरान होता है ? फलमें उसे रोगमुक्त कर देनेका गुण है। प्रकृति यह बनी बनायी दवा उसे दे रही है। फल मीठे स्वादिष्ट होते हैं और उसने दुःख-दर्दकी अचूक ओपधि है। फल देयताओंका भाग है उसमें अमृत बसता है। मनुष्य क्या प्रकृतिके दिये हुए इस सजीवन रस इस अति मधुर महीपधिकी छुपराता और जहर-से कड़वे फाड़े अंक पकाता-उतारता और अपने आपको उन्हें

घूटनेके लिए मजबूर करता हूँ, जिसका फल उसे केवल अवर्णनीय दुःख-दुःखके रूपमें मिलता है ।

गोलिया, अक और काढ़े रोगको दूर नहीं करते ।

“तू व्यय ही बहुत-सी दवाएँ इस्तेमाल करेगा, क्योंकि तू रोगमुक्त न होगा ।”

इसान इस बातको नहीं जानता कि गोलिया, अक और मरहम उसकी तदुच्छिन्नीको नाश कर रहे हैं और यह बड़े दुःखकी बात है । दुर्भाग्यवश जहरका असर अकसर हमें धोखा देने वाला होता है ।

प्रकृति फलको अपने आप उत्पन्न करती है, या यों कहिए कि उसे उपजानेमें इसानका ज्यादा एहसान नहीं लेती । और अप्राकृतिक आहारको पैदा करनेके लिए मनुष्यको खेतों और बागोंमें लगातार कड़ी मेहनत करनी पड़ती है । अपना वतमान बाजार गेहूँ, चावल, दाल, आलू आदि उपजानेके लिए हमें सख्त मेहनत और परेशानी उठानी पड़ती है, प्रकृतिको इन्हें पैदा करनेके लिए मजबूर करना पड़ता है ।

ऐसी दशामें हमारे लिए यह समझना और बताना कठिन है कि मनुष्य अपने प्राकृतिक भोजन फलका अनावर क्यों करता है उसकी यह भूखता हमारे लिए बहुत बड़ी पहेली है जिसे वृक्षोंमें हमारी बुद्धि असमर्थ है ।

फलको भी हमें उसी दशामें खाना चाहिए जिसमें प्रकृति उसे पैदा करती है । उसे सुखाने, पकाने या बिगड़नेसे बचानेके लिए नमक-मसाला लगानेसे स्वभावतः उसका गुण घट जाता है । फलोंका रस निकालना भी प्रकृतिको अनुसरण नहीं है, क्योंकि कृत्रिम विधिसे निकाला हुआ रस उतना स्वास्थ्यकर,

उसना पोषक नहीं होता जितना वह फलकी स्वाभाविक दशमें उसने साथ सेवन करनेसे होता है ।

अतः मनुष्यकी खुराकमें गिरीवाले फल सबसे ज्यादा जरूरी चीज माने जाने चाहिए । इस वगैरे फल ही मनुष्यको गरमी और शक्ति देते हैं ।

जिसके दाँत इस लायक न हो कि बादाम, पिस्ते, अखरोट आदिको अच्छी तरह चबाकर खा सके उसे उन्हें घिस या पीसकर खाना चाहिए । उन्हें घिसनेकी कलें आजकल बिसातवालेकी हर अच्छी दुकानमें मिल सकती हैं ।

मैं आम तौरपर 'हेबेलनट'^१ को ज्यादा पसंद करता हूँ, क्योंकि वह कूदरती तौरपर पैदा हो सकता है । पर अखरोट और दूसरे भण भी बहुत अच्छे रहेंगे । छुहारे, खजूर और अखरोट, बादाम आदिको साथ खाना बहुत मजेदार होता है ।

कच्चा, बिना उवाला हुआ दूध भी हमारी भोज्य वस्तुओंकी सूचीमें शामिल किया जा सकता है । मक्खन और नरम पनीर या दही भी लिया जा सकता है । हो सके तो दोनोंको बिना नमक मिलाये ही खायें । शुद्ध फलाहार एमघारगी बनाना सयपे लिए कठिन है, बिरछे ही इस प्रयत्नको निभा सकते हैं । इसलिए हमें साधारण आहार और फलाहारके बीचकी मजिल दूध, मक्खन और रोटीके सहारे बिता खेनेकी सलाह देनी होगी, इनके साथ थोड़ी हरी सब्जारी लेना भी जरूरी हो सकता है । स्तन्यपायी पशु (गाय, घोड़ा इत्यादि) का बच्चा भी जब शिशुके आहारसे वयस्क प्राणीके आहारपर आने लगता है तो

^१ एक तरहका अखरोट ।

कुछ दिन उसके साथ-साथ माँके दूध भी पीता रहता है। जान पड़ता है सभ्य स्त्री-पुरुषके बिगड़े हुए पेटको भी इसी तरह धीरे-धीरे फिर शुद्ध प्राकृतिक आहारपर ले जाना होगा। इस संक्रमणके लिए दूध मुझे सबसे अच्छा मालूम होता है।

घोड़ी-सी रोटी भी, त्याज्य पर कुछ कालके लिए अनिवार्य मानकर खायी जा सकती है। रोटी धोकरसमेत गेहूँके आटेकी हो तो ज्यादा अच्छी होगी। हमारी मामूली डबल रोटी बहुत ही दुष्पाच्य होती है, इसलिए मैं उसे खानेकी सलाह नहीं दे सकता। मक्खन, रोटी और अजीर बहुत ही अच्छा भोजन है।

उबले फल, मुरब्बे आदिके रूपमें सुरक्षित फल और रसमरी आदि ताजा फल भी दहीके साथ खाना बहुत अच्छा भोजन है। ऐसी चीजें फलाहार आरम्भ करनेवालोंके लिए खास तौरसे अच्छी हैं। इससे उनका भोजन एकबारगी बहुत सादा न हो जायगा।

जो लोग पकामे हुए भोजनको एकबारगी न छोड़ सकें वे एक वक्त घी, मक्खन या नारियलके तेलमें पकायी हुई तरकारिया और दो चार आलू भी ले सकते हैं।

इस भोजन-व्यवस्थामें सब तरहके गिरीदार और गूदेदार फल, दूध, मक्खन, रोटी और उबाली हुई सब्जियोंके लेनेकी छूटके साथ फलाहार आसानीसे चलाया जा सकता है। इस व्यवस्थामें आपके घरवालोंको स्वास्थ और स्वास्थ्य दोनोंका सुख मिलेगा। इस प्रकारके भोजन-सुधारकी आज सख्त जरूरत है। ऊँची श्रेणीवालोंको इस सुधारमें अगुआ होना चाहिए। इस

तरहकी खुराकको उन्हें रोगीके पथ्यरूपमें नहीं बल्कि नित्यक सामान्य भोजनके रूपमें अपनाना चाहिए।

गरीब श्रेणीके लोग पैसेवालोंको गोश्त, शराब, मिठाई मलाई, सिगरेट, चाय आदि खाते-पीते देखते हैं तो इसे पैसेका सुख समझते हैं और उनके अंदर भी उसके भोगकी छान्छा भड़क उठती है। पर इस सुखकी स्पर्धा करके वे घनिक वगैरे विशेष रोगों और दुर्दशामें भी हिस्सा बटानेकी कोशिश कर रहे हैं। अतः ऊपरके दरजेवालोंको चाहिए कि वे इन अप्राकृतिक पदार्थोंके भाजन और सारी घातक विलासिताओंके सुखका त्याग कर नीची श्रेणीवालोंके सामने एक अच्छी मिसाल पेश करें।

पर सच्चे अर्थमें प्रकृतिकी ओर लौटना गरीब-अमीर छोटे-बड़े सभीके लिए सही रास्ता है, अगर वे चाहते हों कि उन्हें फिर स्वास्थ्य और सुखकर जीवन मिले। प्रकृति वगैरे या दरजेका भेद करना नहीं जानती। पर आजकी स्थितिमें प्रकृतिकी ओर सामान्य रूपसे लौटनेके क्रम, अतिशय अप्राकृतिक रहन-सहनके बाद प्रकृतिके पुनः अनुसरणकी तथोक्त प्रतिबन्धनाका प्रारम्भ ऊँची श्रेणीमें ही होना चाहिए।

यगवानमें^१ मने देखा कि समुचित सहायता और परिवर्तन कालके लिए बताये हुए राने मिलनेपर लागू ऊपर बताये हुए फलाहारको कितनी जल्दी और कितने उत्साहसे साथ अपनाने को तयार हो जाते हैं। यही नहीं, म ऐसे कूटुम्बोंको जानता

^१ मूल पुस्तकके लेखक एबोल्फ जस्टिशर जर्मनीके हादरु रानमें स्थापित आरोग्यालय।

ह जिन्होंने अपने घरमें इस तरहके भोजनकी व्यवस्था की ह और इस सुधारसे सुखी हैं। इन परिवारोंके स्त्री-पुरुष अपने नये भोजन, उसके गुण और स्वादकी जब कभी इसकी चर्चा कराए, दिल खोलकर सराहना करते ह।

अवश्य ही हम चाहें तो अपने दस्तगुस्वानको और भी सादा बना सकते हैं। गिरीदार फल और अपने देशमें होनेवाले ऋतुफल बस यही हमारी सबसे अच्छी खुराक और हमारे पोषणके लिए यथेष्ट भी हैं। कुछ रोगोंमें अधिक सादा आहार आवश्यक भी होता है।

बहुतेरे पैसेकी कमीके कारण भी अधिक सादी रहन-सहन रखनेको मजबूर होंगे। पर मैंने जान-बूझकर इस विषयमें जितनी छूट दी जा सकती थी दे दी ह।

इस निरामिष भोजनको जिसमें फल मुख्य वस्तु होता है, हम 'नव्य निरामिषवाद' कह सकते हैं।

प्रकृतिने जैसे मांसको मनुष्यका भोजन नहीं बनाया वैसे ही गेहूँ, जौ, चावल, दाल, साग, तरकारियाँ, आलू आदिको भी उसका आहार बननेके लिए नहीं पैदा किया है। कारण यह कि इन चीजोंको हम कच्चा बिना नमक-मसाला मिलाये खायें तो ये हमें अच्छी नहीं लगतीं।

मनुष्य मांस, मद्य, सिगरेट, तबाकू आदि त्याग दे तो उसके दिलपरसे एक भारी बोझ उतर जाता है, उसे आन पड़ता है उसे वह प्रकृतिके प्रति कोढ़ भारी अपराध कर रहा था, जिससे अब छुटकारा पा गया हो। पर आप फल, रोटी दाल, हरी और फलीदार तरकारियाँ खायें, और दूध-दही और गिरीवाले फल न खायें तो इस भोजनमें धिक्कनाईका अभाव होगा जो

और पाचनके अनुकूल है। लोमड़ी मांस और बेल खाकर पुष्टिबल प्राप्त करता है। उन्हें गिरीदार फलोंकी गिवा दी जाय तो दोनोका स्वास्थ्य-बल गिर जायगा। गुबरलेका आहार गोबर है, पर दुनियामें और भी कोई प्राणी है जो इस आहारपर जी सके ?

इसलिए अगर बेल खाकर बलवान और सशक्त बना रहता है तो इससे यह साबित नहीं होता कि मनुष्य हरी और फलीदार तरकारियों या फल और रोटी खाकर स्वस्थ और सुखी रह सकता है। दूसरी ओर जब गिरीदार फल उसकी खास खुराक होते हैं तब उसका तन-मन अधिक सबल-सशक्त होता है। कारण यह कि यह चीज कच्ची हालतमें उसकी जीभको अच्छी लगती और यह इस बातका सबूत है कि प्रकृतिने यही आहार उसको दिया है। वह वपके बड़े भागमें यह भोजन उसके लिए प्रस्तुत भी रखती है।

यह बात बार-बार पुराने और हालके जमानेमें भी कही गई है कि प्रकृतिने मांस नहीं बल्कि वनस्पतिको मनुष्यका आहार बनाया है, पर इस बातपर खामद ही किसीने जोर दिया है कि प्रकृतिकी योजना यह नहीं है कि आदमी साग-सब्जी, सेम-आलू और दाल-रोटी खाकर रहे, बल्कि यह है कि वह कच्चे और अपने आप पके हुए फल खाये। इस बातकी तो अवतब खास तीरसे उपेक्षा की गई है कि प्रकृतिने फलोंकी गिरियोंको ही उसकी खास खुराक बनाया है।

एक अंग्रेज डाक्टर स्व० डॅसमोरने सबसे पहले प्रकाश्य रूपसे हमारे वर्तमान बिना चिकनाईके मिरासिप भोजनमें हमारे स्वास्थ्यके लिए जो खतरा है उसकी ओर हमारा ध्यान

सींचा और बताया कि गिरीदार फल अखरोट, बादाम, चिल-
मोजा आदि ही मनुष्यका मुख्य भोजन है। हमें इसने लिए
उसका उपकार मानना चाहिए।

पर डेंसमोरपर भी विज्ञानका जादू बुरी तरह सवार था।
इस कारण उसकी पद्धतिमें अनेक दोष रह गये। उसने
वैज्ञानिक प्रमाणों, खासकर आंतोंकी बनावटसे इस बातको
साबित कर दिया कि मनुष्यकी सही खुराक गिरीवाले फल ही
है। पर वैज्ञानिक प्रमाणोंका कोई मूल्य नहीं। हमारी
चिकित्सा-प्रणालीकी सारी बेतुकी बातें वैज्ञानिक प्रमाणोंसे
सही साबित कर दी गई हैं। विज्ञानकी विधिसे हम हर चीजको
सही या गलत साबित कर सकते हैं। जिस विज्ञानका आधार
प्रकृति नहीं है और फलतः जो आधाररहित है उसका
उपयोग इस रीतिसे किया जा सकता है। अतः डेंसमोरके
सिद्धांतोंका गलत होना वैज्ञानिक रीतिसिद्ध किया जा
चुका है। ध्यान देनेकी बात यह है कि डेंसमोरके वैज्ञानिक
प्रमाण साधारण जनोंको गुदे और गिरीदार फलोंके मनुष्यका
प्राकृतिक आहार होनेका विश्वास न दिला सके और न उन्हें
इस खुराककी ओर खींच सके। इसका कारण शायद यह ही
कि डेंसमोर भी पहले विज्ञानके नहीं बल्कि दूसरे रास्तोंसे ही
इस नतीजेपर पहुंचा।

प्रकृति और उसके नियम अटल, अपरिवर्तनीय
हैं, वे सृष्टिके आदिसे प्रलयपर्यन्त ज्यों-के-र्यों रहेंगे। अतः
मानव-जातिने अपने आप पके हुए फलों और खासकर गिरीवाले
फलोंको फिर अपना मुख्य भोजन न बनाया तो वह कभी सच्चे
अर्थमें स्वस्थ, सबल और सुखी नहीं होनेकी।

इसके उत्तरमें निश्चय ही यह बात कही जायगी कि बिना फलाहारी बनाये लोगोंके रोग अच्छे किये गये हैं और वे स्वस्थ, सबल भी रहे हैं। पर बात यह है कि जो लोग प्रकृतिके सभी नियमोंका फिर पूरा-पूरा पालन करेंगे उन्हें वह जिस स्वास्थ्य, बल और सुखका दान करेगी और रोगोंको भगानेमें इससे जो प्रमत्कारिण सफलता प्राप्त होगी आजकी स्थितिमें हम उसकी तनिक भी कल्पना नहीं कर सकते।

प्रस्तुत पुस्तकके आरम्भमें ही मैंने इसे दिलानेकी कोशिश की है कि हवा और गैशनीके बारेमें लोग प्रकृतिसे जो सकारात्मक बातें वह कितनी खतरनाक और समझमें न आनेवाली बातें हैं। वैसे ही प्रकृति उन्हें जो आहार देती है उसकी उपयुक्तताका विश्वास न करना भी वैसी ही हानिकार और हमारी अकलमें आनेवाली बात है। क्या यह प्रकट सत्य नहीं है कि हर एक जानदार जब वह प्रकृतिकी दी हुई खुराकपर रहता है तब स्वस्थ, सुदृढ़, सबल और सुखी होता है। हिरन घास चरकर और घेर मांस खाकर स्वस्थ-सबल रहता है।

यह भी मशहूर बात है कि ओरग-ऊतान^१ जितकी आँखें और पाचनपात्र काम करनेवाले अंग मनुष्यसे इतने मिलते हैं कि पहचाननेमें धोखा हो सकता है, केवल कच्चे फल खाकर रहता है, फिर भी इतना बलवान होता है कि 'गरम देशोंके जंगलोंका दूत' कहा जाता है। बहुतोंका विश्वास है कि केवल फलके आहारसे मनुष्यको पूरा बल नहीं मिलेगा। पर आज

^१ 'ओरिन्थो, गुमात्राके जंगलोंमें पाया जानेवाला, सब हाथोंवाला, मसयाग बिना पृष्ठका बदर।

तो मांस, तरकारी, फलियाँ, रोटी-दाल और घाराब उसका आहार है, और यह वनावटी खराब खाकर भी वह ओरग-ऊटानस कहीं कमजोर है। उसका आहार विहार-भोजन और रहन-सहन सबमुच प्राकृतिक हो तो वह ओरग-ऊटानसे भी अधिक बलवान हो सकता है। वह सुष्टिका सिरमीर है, सपूष प्राणियोंपर राज करनेके लिए पदा किया गया है। उसकी इद्रियाँ, देह-मनकी शक्तियाँ सबसे अधिक विकसित हैं, वत उसे शरीरबलमें भी सभी प्राणियोंसे बहुत आगे होना चाहिए।

दर्यों, असुरोकी पौराणिक कहानियाँ भी इस बातका संकेत करती हैं कि आदि युगमें मनुष्य अति बलशाली था।

जानवर पके हुए फलोंकी अपेक्षा कच्चे और अधपके फलों, पौधोंको खाना ज्यादा पसंद करते हैं। हर एक अनुभव उनकी इस प्रवृत्तिकी पुष्टि करता है। वच्चे भी जिनकी सहज वृद्धि आज भी बड़ी उम्रवालोंसे बड़ी है, आमतौरसे कच्चे और अधपके फलोंको ही पसंद करते हैं।

प्रकृति-विज्ञानका हर एक पक्ष इस तथ्यकी ओर ध्यान देता हुआ दिखाइ देता है कि जानवर अपक्व फल-पौधोंको पकेसे ज्यादा पसंद करते हैं। मार्टिनके नव प्रकाशित विशाल प्राकृतिक इतिहासमें हम इस बातका उल्लेख पाते हैं कि ओरग-ऊटान अनपके फल खानेका खासतौरसे शीकीन है।

चिड़ियोंके बारेमें यह बात सुविदित है कि वे शाहदाने या विलापती मकौयकी, पूरा पकनेके पहले जब वह लाल होने लगते हैं, खाना सबसे ज्यादा पसंद करती हैं।

घास चरनेवाले जानवर भी नरम-कच्ची घास और दानेका

ही ज्यादा पसंद करते हैं। सूखी घास और पुवाल आदि भी, अगर वह पकनेसे कुछ पहले ही काट लिया गया हो तो उन्हें अधिक रुचता है। अनपका घारा उनके लिए अधिक पोषक और स्वास्थ्यकर भी होता है।

जो सेब जाड़ेके दिनोंमें इस्तेमाल करनेके लिए तोड़कर रख लिए जाते हैं वे अब आम तीरसे अघपके ही तोड़े जाते हैं। पूरी तरह पकनेके लिए उन्हें इससे बहीं अधिक दिन ठालसे लगा रहना होगा।

वे पके फल खानेसे वृज्वोंको दस्त आने लगना और घाव आदिकी सिकायत हो जाना भी इस बातका सबूत है कि अनपका फल पकेकी वनिस्वत देहको अधिक शक्ति और गति देता है क्योंकि अतिसार और खालके रोग शोधक उभार हैं। ये सधित विपको शरीरसे बाहर कर देनेकी प्रक्रिया हैं।

अतः अनपके और अघपके फलसे डरना अब हमें छोड़ देना चाहिए और उन्हें चाबसे खाना चाहिए। हमारी बिगड़ी हुई जीभ भी उन्हें ज्यादा पसंद करेगी। हरी तरकारियां, हरी सेम-मटर आदि भी पकी हुई फलियों और अन्नोसे, जिनसे हमारी रोटी बनाई जाती है, अधिक पोषक और स्वास्थ्यकर होती हैं।

जानवराको जब फलियां, चना-मटर और पका अन्न अधिक मात्रामें दिये जाते हैं, और खासकर जब उन्हें बड़ी मेहनत नहीं करनी पड़ती, तब उनकी देहके जोर बढ़े पड़ जाते हैं और कभी-कभी वे मर भी जाते हैं। इसके विपरीत, थोड़ेका जब बच्चा घारा दिया जाता है—मले ही वह सूखा हो तब उसके जाड लचीले होते हैं। इससे साधित होता है कि फलियां और वह गेहूँ-जी आ पक जानेपर खेतसे काटा गया हो, प्रकृतिकी पसंदका आहार नहीं है, इसलिए इनको खानकी सलाह में नहीं दे सकता। इस दृष्टिसे

बाजके अप्राहारी हमें पके दाने और मोटे छिलकेवाले गेहूँके बिना छेने बाटेको अपना मुख्य आहार बनानेकी सलाह देकर भारी गलती कर रहे हैं। इस गलतीकी हमें अकसर कड़ी सजा मिली है।

बहुतोंका खयाल है कि खजूर और अजीर हमारे दाँतोंको नुकसान पहुँचाते हैं। जो खजूर और अजीर हम खाते ह वे सुखाये हुए होते हैं, अतः अपने प्राकृतिक रूपमें नहीं होते। हो सकता है कि गरम देशोंके सुखाये हुए फलोंमें शक्करका अत्यधिक होना हमारे दाँतोंके लिए थोड़ा अहितकर हो, पर यह बात अधिक हानि करनेवाली है इसमें मुझे शक है। फिर गरम देशोंके फल हमारे लिए अनिवाय नहीं हैं, उनकी सिफारिश तो मैंने महज इसलिए की है कि इससे हमारे दस्तरख्वानपर खासकर जाड़ेके दिनोंमें इस तरहकी और चीजें रखी जा सकती हैं, और यह हमारी जीभको ही नहीं, मन और आँखोंको भी बहुत भाता है। गरम देशोंके ताजा फलों—सतरे मौसवी आदिके खिलाफ तो यह एतराज उठाया ही नहीं जा सकता।

निश्चय ही हमारे फल आज घरतीकी अयाचित देन नहीं हैं हम उन्हें बनावटी विधियोंसे पैदा करते हैं। फिर भी वे प्रकृतिकी ऐसी देन हैं जो अपनी स्वामाविक दशामें, बिना पकाये और नमक-मसाला मिलाये, रुचती हैं और इस कारण धनके फलोंकी तरह मजसे खाए जा सकते हैं।

गरम देशोंके फल (खजूर, अजीर, सतरे, बादाम आदि) हमारी जल-वायुसे मिश्र जल-वायुमें उपजते हैं, और खासकर दक्षिणके देशोंके लिए पैदा किये गये हैं, पर वे हमें कच्ची हालतमें रुचते हैं, इसलिए अप्राकृतिक आहार नहीं माने जा सकते। फलिया, आलू, दाल आदि खाकर हम प्रकृतिकी व्यवस्थासे जिनकी दूर चले

जानेका अपराध करते हैं गरम देशोंके फलाको खाना उसो तुलनामें प्रकृतिके विधानका बहुत ही हल्का उल्लंघन है।

दूध मदा कच्चा ही पीना चाहिए। उबालनेसे वह दुग्धाम्य हो जाता-है। दही और मट्ठा भी इस्तेमाल किये जा सकते हैं।

जगली और बगीचोंमें उपजनेवाले फल जहाँतक हा सके कच्चे, बिना पकाये ही, खाने चाहिए। जब ताजा फल अल्प हों तब सुखाए या पकाये हुए फल भी खाये जा सकते हैं।

फलोंको आगपर पकाने या उनका अचार-मुरब्बा बनानेमें शक्करका उपयोग बहुत ही कम करना चाहिए। कृत्रिम विधिसे बनाइ हुई शक्कर (फलोंके रसमें भरी प्राकृतिक शक्कर नहीं) पेटके लिए बहुत ही हानिकर है। कच्ची या लाल शक्कर अवश्य सफेद शक्कर और मिथीसे अच्छी होती है।

खजूरको हम दूध आदिको मीठा करनेके काममें ला सकते हैं। यहद रोटीके साथ खाया जा सकता है।

खाना धीरे-धीरे और खूब चबाकर खाना चाहिए। जिस भोजनमें रस अच्छी तरह मिली हो उसे आमाशम ज्यादा अच्छी तरह पचा सकता है।

आगपर पकाये हुए खाद्योंकी अपेक्षा फल स्वभावतः धीरे-धीरे खाये जाते हैं। हम सदा सब बातोंमें प्रकृतिका अनुसरण करते रहें तो हमारा हर काम अपने आप ठीक सीरपर होगा।

मांसाहारसे प्रचलित निरामिषाहार (हरी तरकारियां, फलियां, रोटी और कोइ फल) पर जाना बहुत ही कठिन है, क्योंकि कुछ ही दिनमें अलारोट-बादाम आदिमें रहनेवाली चिकनाईकी इच्छा जोरोंसे होने लगेगी। कुछ दिनोंमें और तरहके कष्ट, बेचैनीकी अनुभूति भी होगी। यद्यपि मांस-मदके आहारसे उत्पन्न

विकृतिसूचक लक्षण बिदा हो जाएंगे। यही कारण है कि बहुतेरे निरामिषाहारको अधिक दिन चला नहीं सकते, और कुछ दिनोंमें फिर पुराने खान-पानपर आ जाते हैं। पर आगपर न पकाये हुए फल, खासकर मगजोंके साथ मिलाकर खाये जायें तो पाचनका काम करनेवाले अगोंका काम तुरत बहुत हलका हो जाता है, और पाचनशक्ति बहुत बढ़ जाती है। इस आहारसे दिमाग भी साफ हो जाता है और सारा जीवन बघनमुक्त हलका-पूलका और प्रसन्नता से भरा हुआ मालूम होने लगता है। अतरमें सुख-स्वास्थ्य और आनन्दकी ऐसी अनुभूति होने लगती है जो उसके पहले सवधा अज्ञात होती है। चूँकि अब शरीरको वे चीजें मिलती होती हैं जो उसके पोषण और बाढ़के लिए आवश्यक हैं इसलिए तन-मनमें शीघ्र ही एक सुखद स्फूर्तिकी अनुभूति होने लगती है, और बल-बोझकी नई अनुभूतिके साथ-साथ जीवनमें एक नए, अननुभूत आनन्दकी लहरें उठने लगती हैं।

रही हमारी सिर चढ़ाई हुई जीभकी बात। सो वह तो अम्याससे कुछ दिनमें नितांत स्वादरहित, बल्कि शराब और तवाकू-जैसी अति अरुचिकर चीजोंमें स्वाद पाना सीख जाती है। सच तो यह है कि प्रकृति फलको, जिसे इश्वरीय तेजके प्रतीक स्वयं सूयने उगाया-बढ़ाया, जो स्वाद प्रदान करती है, ऊँचे-से-ऊँचे दरजेकी पाकविद्या भी रोटी चावल, साग भाजीमें वह स्वाद पदा नहीं कर सकती।

कोई आदमी थोड़े दिन भी अप्राकृतिक आहारकी इच्छाको दबा ले तो वह प्राकृतिक भोजनमें जो राजसी पकवानोंसे भी बढ़-कर और सच्चा स्वाद है उसका मजा लेना सीख जायगा। वह चाहे तो सदा केवल कच्चे या स्वयं पके फल खाकर रह सकता

ह, उसकी जीभ उससे कोई दूसरी चीज न मागगी, और फलोंछ दिव्य स्वादकी दिन दिन अधिकाधिक रसिया होती जायगी महातक कि पुरानी रहन-सहनको फिर अपनाना उस आदमीके लिए अति कठिन हो जायगा। यही कारण है कि जो लोग पुराने ढंगके निरामिषाहारपर बड़ी कठिनाइसे टिकाये जा सकते हैं व रसदार और गिरीदार फलोंका आहार एक बार आरम्भ करके फिर बड़े चावसे उसका व्रत लिए रहते हैं।

पर इस आहारकी सलाह देते हुए मुझे यह बात एक बार फिर कह देनी हागी कि हमारे आहारमें यह परिवर्तन प्रकृतिक आदेशके जितना ही अधिक अनुकूल होगा उतना ही उन शोधक उमारोंकी अधिक सम्भावना होगी जो रोगसे छुटकारे और स्वास्थ्यकी प्राप्तिके बीचकी मजिल माने जाते हैं। वे अनेक रूपोंमें प्रकट हो सकते हैं—हाथ-पांव या जोड़ोंके दद, दार्शनिक अवसादकी या और किसी शक्लमें। पर ये उपद्रव सदा क्षुब्धलक्षण होते हैं। वे इस बातका प्रमाण हैं कि शरीरके दोषनकी रोगने कारणरूप विपके बाहर करनेकी क्रिया पूरे वेगसे चल रही है। इन शोधक उमारोंके बाद रोगीको आरामकी पक्की अनुभूति होती है और रोगी प्रकृतिकी कार्यविधिको थोड़ा भी समझता होगा तो इन उमारोंसे घबरायेगा नहीं।

कभी-कभी यह भी होता है कि यह सोलहों आने प्राकृतिक आहारप्रम चलानेपर कुछ ही दिनोंमें बड़े जोरकी भूल लगने लगती है, और उसे बुझानेके लिए बार-बार भोग्यपदार्थोंकी बड़ी मात्रा पेटमें पहुँचानी पड़ती है। यह भी एक सुलक्षण है, क्योंकि इससे यह साबित है कि शरीर अपने आपको बनानेका काम मुस्तैदीसे शुरू कर रहा है।

प्राकृतिक आहार आरम्भ करते ही भूखका भड़क उठना ऐसी बात नहीं है जिससे कोढ़ खरे, कुछ दिनोंमें वह फिर चली जायगी। और अतमें अप्राकृतिक आहार-कालमें जितना खाना पड़ता था उससे बहुत कममें तृप्ति होने लगेगी और यह अल्प मात्रा बड़ी रूचि और स्वादके साथ खाई जायगी।

माँके दूधको छोड़कर और जो भोजन प्रकृति मनुष्यको देती है सब ठोस शकलमें होता है। जानवरोंमें भी जो कच्चे रसदार घास-पौधे या फल खाकर रहते हैं, बहुत ही कम पानी पीते हैं, एक जातिके हिरन (रो) तो पीते ही नहीं। मुमकिन है, मनुष्य भी आरम्भमें अपायी, जल न पीनेवाला प्राणी रहा हो; क्योंकि किसी कृत्रिम साधन मात्रके बिना कुछ पीना उसके लिए अति कठिन है। पर आज वह घोरबे आदिके रूपमें कितना तरल आद्य खाता और चाय, कहवा, शराब आदिके रूपमें कितना पेय पीता है, इसको हम सोचें तो आसानीसे समझ सकते हैं कि इस विषयमें भी वह प्रकृतिके प्रति कितना बड़ा अपराध कर रहा है।

प्राकृतिक चिकित्साके एक आचार्य स्क्रायकी चिकित्सा पद्धतिमें केवल कुछ दिनोतक जल और अन्य पेय पदार्थोंका त्याग करके ही रोग दूर किये जाते हैं।

केवल फल खाकर रहनेवालेको तो जल्दी ही यह अनुभव होने लगता है कि अब उसे प्यास नहीं लगती और पानी या और कुछ पीनेकी जरूरत नहीं है।

और दूसरोंको प्रकृति तो माने दूधक सिवा बेबल पानी ही पीनेके लिए देती है। फलोंके रस भी पिये जा सकते हैं।

हम आपको एक स्वादिष्ट दार्बत बमानेकी विधि बताते हैं—किसी पहाड़ी सोतेका एक बोलतल जल रीजिए जिसमें लोहे

या किसी दूसरे उपयोगी अनिज द्रव्यका मिश्रण हो। उसमें एक नीबू और रसमरोका उतना रस निचोड़िये जितना उसे स्वाद बनानेके लिए आवश्यक हो। यगमानमें ल्पौहारोंपर यह पत्र चिकित्सार्थियोंको दिया गया और उन्हें बहुत पसंद आया है। उसे इकट्ठे बैठकर पीना हमारे लिए सदा एक बढ़िया, आनंदजनक गोष्ठी होती है।

अतः अगर ल्पौहारों, उत्सवोंपर पानगोष्ठीका आयोजन आवश्यक ही हो तो यह जरूरी नहीं है कि उस मौकेपर हम धराब ही पियें। सेब, सतरे, अगूरके रससे भी किसीके आयुरारोग्यकी कामना या सम्मानकी रस्म अदा की जा सकती है। उत्साह और प्रसन्नता कुछ नशेका हजारा नहीं है।

फलोंका रस और धराबत सबा दुध और सरल विधिसे बनाया हुआ होना चाहिए, जैसा कि स्त्रियां आम तौरसे घरोंमें बनाया करती हैं।

फलोंके जो सबत बाजारोंमें बिकते हैं और जिनका बड़े-बड़े नाम देकर विज्ञापन किया जाता है उनमें मिलावटका दाक करनेकी गुजाइश जरूर होती है, गो उनमेंसे कुछ अवसर नेवनीयतीसे तैयार किये जाते हैं।

मांस, नमक और मसालेके आहारसे हमें आज जा अप्राकृतिक व्यास लगती है उसे बुझानेके लिए हमें तीक्ष्ण, उत्तेजक पेयोंकी आवश्यकता होती है। हमारा डीला-डाला बेदम मादो-सस्मान भी कभी-कभी उत्तेजना मांगता है पर उत्तेजित किये जानेके कुछ देर बाद वह अपने आपको अधिक अशक्त पाता है। इसी तरह मनुष्य धराब-साड़ी, चाय, महोका आदी बना। मैं समझता हूँ, इस बातको साबित करनेकी जरूरत नहीं है कि धराब प्रवृत्ति

किस तरह विरुद्ध है और इस पिशाचीने मानव जातिपर हर शकलमें कैसी आफतें छाई हैं।

शराब ज्यादा पीनेसे जितनी हानि करती है थोड़ी मात्रामें लेनेसे अवश्य ही उसकी सुलनामें कम नुकसान करती है। जो डाक्टर यह मान लेते हैं कि जौ या अगूरकी शराब थोड़ी मात्रामें दी जाय तो कोई हानि नहीं करती, बल्कि शक्तिवर्धक होती है, और यह मानकर अपने रोगियोंके लिए उसकी सज्जीकरण करते हैं, वह अति शोचनीय भूल करते हैं। शराबसे पैदा होनेवाली थोड़ी-सी बनावटी उत्तेजना भी जो कुछ देर बाद उससे कहीं अधिक सुस्ती—क्षिप्रिलता पैदा कर देती है, तदुस्त आदमीके लिए भी अति हानिकर है, रोगीके लिए तो और भी अधिक हानिकर होनी चाहिए।

पुरुष आज शराब और बीड़ी-सिगरेटके अत्यधिक सेवनसे अपने स्वास्थ्यकी जो हानि कर रहे हैं स्त्रियां उसकी वही हानि कहवा पीकर करनेकी कोशिश कर रही हैं। कहवा आज हमारे नारी-समाजमें बहुत अधिक रोग-क्लेशका कारण हो रहा है। जबतक इस व्यसनके पजेसे अपने आपको छुड़ा न लें तबतक कोई भी स्त्री सच्चे स्वास्थ्यके रास्तेपर नहीं रग सकती। जौ-गेहूँके सत्तसे बनाया हुआ कहवा स्वभावतः असली कहवेके जितना हानिकर नहीं होता। पर इस तरहके कहवेका इस्तेमाल भी धीरे धीरे घटाकर अतमें बिल्कुल बंद कर देना इष्ट है, क्योंकि तरल खाद्यकी अधिक मात्रा सदा हानिकर होती है।

ताजा, रसदार फल जितना ही अधिक खाया जायगा पानी और पतली चीजोंकी इच्छा उतनी ही घटती जायगी। शराबके व्यसनका तो एकमात्र इलाज प्राकृतिक आहार है।

प्राकृतिक जीवनके विरोधियोंके पास तरह-तरहकी धुकाए और आपत्तियाँ हैं। एक माह्व पूछते हैं, अगर दुनियाके सारे लोग फिर प्राकृतिक ढंगसे जीवन बिताने लगे तो इतने सेब-सतर, बादाम-अखरोट आगेंगे कहाँसे ? दूसरे महाशयको यह चिंता सता रही है कि ये इतने बूचड़, माँची, नानबाइ, पसारी आदि क्या करेंगे जो उस दशामें बेरोजगार हो जाएंगे।

हर आदमी जो आज प्राकृतिक आहारपर रहना चाहता है उन चीजोंको आसानीसे पा सकता है जो उसके पोषणके लिए जरूरी हैं।

फिर भी फलोंकी माँग बढ़ जाय तो उनकी उपज आसानीसे बढ़ाई जा सकती है। जो जमीन आज चरागाह और उन चीजोंके उपजानेमें, जो मनुष्यके लिए बेकार ही नहीं हानिकार भी हैं (तवाकू, शलजम, आलू, अनाज आदि), आज फेंकी हुई हैं वह फल उपजानेके काममें लाई जायगी।

आज तो राजमार्गोंके आसपासकी और बजर, बेकार जमीन ही फलोंके पेड़, बाग लगानेके काममें लाई जाती है। जंगली फलों बेर-करींदे, रसमरी आदिकी श्रद्धिमाँ घास पात समझी जाती है और खोद-उखाड़कर फेंक दी जा रही हैं।

सच पूछिये तो मनुष्य अपने जीवन क्रम अपनी रहन-सहनमें प्रकृतिनिर्दिष्ट पथसे जितना ही दूर हटा है, और सम्यक्ता तथा विज्ञान जितना ही आगे बढ़े हैं, उसकी दशा उतनी ही विगड़ गई है और वह फिर प्रकृतिकी ओर जितना बढ़ेगा, उसी अंशमें उसकी दशा सुधरती जायगी। मानव-जीवनके आदि युगमें तरह-तरहके धधे-पेधे नहीं थे और मनुष्य सुखी थे। आज यह स्थिति हो जाय कि ये हमारे लिए फिर बेकार हो जाए तो सभी मनुष्य फिर दुनिया-

के सुख भोगने लगे गो यह बात बहुसोंको अनहोनी-सी लगेगी ।

मैं हर एक फलाहारीसे प्रायना करूंगा कि वह अब भी फलोंका उत्पादन बढ़ानेके लिए जो कुछ उसके किये हो सकता हो वह करे ।

मनुष्यका पाचन-यंत्र अपनी घनावट और पुरजोंकी तरतीबके विचारसे केवल फलाहारके उपयुक्त है, अतः केवल फल ही उसे आसानीसे और पूरी तरह पच सकता है ।

जो आदमी केवल फल खाकर रहता है उसका शरीरमें विजातीय द्रव्य अथवा मलकी वृद्धि तुरन्त रुक जाती है, और पाचनका काम करनेवाले अवयव सचित विजातीय द्रव्य बाहर निकालनेका काम ज्यादा मुस्तैदीसे करने लगते हैं, फल इस शुद्धि-की क्रियाको उत्तेजन देता है ।

कच्चा या अपने आप पका हुआ फल कितनी आसानीसे पच जाता है—और उसमें आरोग्य तथा जीवनदानकी कसी अद्भुत शक्ति है इसका विचार करनेसे यह बात स्पष्ट हो जाती है कि रोगोंको दूर करनेमें फलाहारसे कितनी मदद मिलेगी ।

फलाहारसे मिली हुई सफलता निस्संदेह आश्चर्यजनक है । उसकी बदौलत अक्सर ऐसे रोगियोंको भी स्वास्थ्यकी पुनः प्राप्ति हुई है जिनकी सारी जीवनशक्ति समाप्त दिखाई देती है और नैराश्रयके सिवा और कुछ शेष नहीं जान पड़ता ।

तब भी क्यों हम फलकी उपेक्षा कर सब तरहके अस्वाभाविक साधों और दवाओंका सहारा लेते हैं ?

हर एक जानवर बीमार होते ही खाना छोड़ देता है ।

रोगकी अवस्थामें मनुष्यको चाहिए कि अपना

भोजन जितना घटा सकता हो घटा दे। कम-से-कम उसे इतना तो करना ही चाहिए कि जब पेट माँगे, यानी जब जोरकी भूख लगे तभी खाय।

बीच-बीचमें एक-दो वक़्त कुछ भी न खाना स्वास्थ्यके लिए अति हितकर है।

उपवासकी बढाह, हज़रत ईसाने भी की ह। उन्होंने कहा है—“फिर भी यह चीज़ प्रायना और उपवासके बिना नहीं जाती।”

बहुतोंका खयाल है कि जब वह बीमार हों और भूख न लगी हो तब भी उन्हें पेटमें कुछ खाना ठूस ही लेना चाहिए, जिससे धीरे-धीरे ज्यादा कमजोर न हो जाय। पर यह धारणा एक घातक भ्रम है।

जब पेट खाना नहीं माँगता तब वह उसे पचानेके काबिल नहीं होता। ऐसी दसामें बिना भूखके जो भोजन उसमें डाला जाता है वह उसके लिए मारक हो जाता ह। यह बात बुरी तो हर वक़्त है, पर बीमारीकी हालतमें सास तौरसे हानिकर होती ह। कभी-कभी तो खतरनाक भी हो जाती है। खानेका अधिक आग्रह तदुरुस्त आदमीसे भी नहीं किया जाना चाहिए। बीमारसे तो हरगिज नहीं करना चाहिए। अपने बच्चोंको हृष्ट, पुष्ट देखनेके लिए बेचैन माताए इस विषयमें उसका अहित करनेका अधिक पाप न करें तो बहुत अच्छा हो।

बनाबटी भोजनको जरूरतसे ज्यादा खा लेनेका खतरा सदा रहता है। पर प्राकृतिक आहार (कच्चा और पेड़पर पका हुआ फल) में प्रकृतिने ऐसा प्रबंध कर दिया ह कि उसे जरूरतसे ज्यादा

सा लेना आसान नहीं है। अतः बीमारीकी दशामें केवल फल खाया जाय तो उसके अधिक सा लेनेका उत्तना डर न होगा।

प्राकृतिक जीवन क्रमका घणन करनेमें अबतक मेरा उद्देश्य यह बताना रहा है कि मनुष्यके भौतिक जीवन, उसके शरीरको इससे क्या-क्या लाभ हो सकते हैं। मैंने यह बतानेकी कोशिश की है कि जिन अवस्थाओको हम रोग कहते हैं प्रकृतिकी ओर लौटनेकी साधना—उसके बताये हुए रास्तेपर फिरसे चलनेसे वे किस तरह बचाव और दूर की जा सकती हैं।

पर प्रकृतिमें हर चीजका एक दूसरेसे पूरा मेल, लगाव है, और मनुष्यमें भी देह, मन और आत्मा एक दूसरेसे अलग नहीं किये जा सकते। देह मन और आत्माका धारण-पोषण करती है, और वैसे ही मन और आत्मा भी वेहपर सदा अपना असर डालते हैं।

परमात्माने मनुष्यको सवया स्वस्थ और सुंदर ही नहीं, नितांत नेक और भला भी पैदा किया था। वह संपूर्ण सृष्टिका शिरोमुकुट है। स्वयं ज्ञानरूप और सद्रूप परमात्माकी सवश्रेष्ठ कृति शरीर, मन और आत्माकी खोटखामियोंसे भरी हुई नहीं हो सकती।

मनुष्यका मन आज सब प्रकारकी पापमय वासनाओंका भागार हो रहा है। वह अपनी सारी शक्ति और साधनोंसे उनसे लड़ता है, पर बार-बार उनसे हारकर पापके गढ़में गिरता है। इन कुप्रवृत्तियोंपर विजय पानेके लिए यह अध्यवसाय और प्रयत्न भी अपनी सारी शक्ति लगाकर बारबार करता है, पर हर बार हार खाता और उनके अधीन होता है। अतः अगर परमेश्वरने इनके साथ ही उसे सिरजा है—ये पापकी ओर ले जानेवाली प्रवृत्तियाँ और वासनाएँ उसका स्वभाव हैं—तो वह खुद भला और नेक

होगा, वह खुदा न होकर शैतान होगा जिसे पुण्यसे नहीं बल्कि पापसे प्रसन्नता होती है। पर वस्तुतः बात ऐसी नहीं है। मनुष्यका पापमय होना उसके अपने प्रकृति-विरोधी जीवनक्रमका फल है। एक मना की हुई चीजको खा लेना—प्रकृतिनिर्दिष्ट पथसे च्युत होना—ही तो स्वर्गसे उसके पतनका कारण है ?

मिसालके तौरपर, मुक्त, अबाध प्रकृतिमें पशु-पक्षियोंका नियम केवल सतानोत्पादनके लिए ही मथुन करना है। गर्भ धारणके बाद वे खुद तो यह क्रिया बंद कर ही देते हैं, कोई उन्हें किसी भी उपायसे इसके लिए मजबूर भी नहीं कर सकता। ठीक यही हाल मनुष्यका है। प्रकृतिके आदेशानुसार जीवन बिताकर वह ज्यों-ज्यों तन-मनसे स्वस्थ होता जाता है त्यों-त्यों ब्यभिचार और दूसरे पापोंसे बचना उसके लिए आसान होता जाता है। यही नहीं, कुछ दिनोंमें उससे उनका होना सचयावश्यक हो जाता है। जब वह यह स्थिति प्राप्त कर लेता है तभी सच्चे अर्थमें सुख हुआ कहा जा सकता है।

आदि युगमें मनुष्यको मन और आत्माका पूरा स्वास्थ्य प्राप्त था। उस स्थितिसे वह जितना भी हटा, गिरा है, सब क्षरीरकी विकृतियोंके कारण हुआ है। विजातीय द्रव्य सारी इन्द्रियों, अगोंको नुकसान पहुंचाते हैं—उन अगोंको भी जो मन और आत्माको देह से मिलाते हैं। पर आज किसीके दिमागमें यह बात नहीं घुसती कि प्रकृतिके नियमोंके अनुसार क्षरीरकी सम्हाल रखकर हम झोठमपन, पागलपन, अयमनस्कता, उदासीनता, यदमिजाजी, विषाद रोग, क्षिप्ताधिक्य, विषय-लोलुपता, जवानीकी कुचालों, चुरी आवर्तों, पाप-अपराधकी प्रवृत्ति, काम-क्रोध, ईर्ष्या-द्वेष, दूसरोंका बुरा चाहना आदि मानस दोषोंको दूर भगा सकते हैं।

जो हो अगर साथ-साथ शरीरकी भी, प्राकृतिक विधिसे घेंसी ही सम्हाल न रखी जाय तो नीति, शिक्षा और मन आत्माके संस्कारके लिए किया हुआ सारा धर्म व्यर्थ जायगा, बल्कि हो सकता है उससे हमारी दशा और बुरी हो जाय।

यूनानके पुराण हमें 'डानेइदीज'की कथा सुनाते हैं। ये डैनेअस नामक राजाकी बेटियाँ थीं। बापके आदेशसे इन्होंने अपने पतियोंको सुहागरातमें ही कतल कर दिया। इस अपराधका दंड उन्हें यह दिया गया कि मृत्युके बाद प्रेतलोकमें छलनीमें सदा पानी भरती रहें।

जो लोग आज मनुष्यको प्रकृतिकी ओर वापस जानेके रास्ते-पर लगाए बिना ही उन्हें अधिक भला और सुखी बनानेकी कोशिश कर रहे ह वे भी डानेइदीजका ही काम कर रहे हैं। वे भी छलनीको हमेशा पानीमें डुबो रहे हैं जो कभी भरनेकी नहीं।

बेशक वे सारे विघानकार और लोकोपकारव्रती, जो प्राकृतिक जीवन त्रमके महत्त्वके विषयमें बिल्कुल कोरे हैं, अक्सर केवल बुराईको बढ़ानेका ही पुण्य कमाते ह। मिसालके तौरपर हम वेश्यावृत्तिके विरुद्ध, जो एक खुली बुराई ह, लड़ते हैं और इससे गुप्त पापकी वृद्धिमात्र करनेका फल पाते हैं जो प्रकट वेश्यावृत्तिसे ज्यादा खराब और खतरनाक ह।

दुनियाकी सारी बुराई, सारा पाप, जो आज मानव-जातिके लिए मयानक दैत्यरूप हो रहा है, नष्ट किया जा सकता है, पर केवल एक ही चीज हमें इसका बल-सामर्थ्य दे सकती है—प्रकृतिकी ओर लौटना।

बाइबिल कहती है—“इस प्रकार इश्वरने मनुष्यको अपने

स्वरूपमें उत्पन्न किया। उसने इश्वरके स्वरूपमें उसे उत्पन्न किया।

परमेश्वर प्रेमरूप है और मनुष्य इस विषयमें उसकी समता करता है—उसका प्रतिरूप है। भगवान और अपने भाइयोंको प्यार करना ही आरम्भमें मनुष्यका स्वभाव था।

मनुष्य जब प्रकृतिनिर्दिष्ट पथसे च्युत हुआ तो उसके फल-रूपमें उसे जो शारीरिक दुःख-वद मिले उनके साथ-साथ उसकी आत्मापर भी मलके छींटे पड़ गये। विषय-सुखकी वासना बहुविध बीभत्स रूपोंमें प्रकट हुई—कामुकता उनमें सबसे बड़ी बुराई थी। मनुष्यका प्रेम मलिन, दूषित हो गया। उसके मानसमें द्वेषका अकूर उगा और द्वेषसे इष्या, दूसरोंका बुरा चाहनेकी वृत्ति और परमेश्वर तथा अपने बंधु मानव-सत्तानोंके प्रति किए जानेवाले सारे पापोंका वध बढ़ा। परमेश्वरकी प्रतिभा उसमें अधिकाधिक लुप्त होती गई।

प्रकृतिके राज्यमें हम देखते हैं कि सभी मांसभक्षी प्राणी दूर हिंस्र स्वभावके होते हैं, और घास-पात खानेवाले पशु सीधे और शांतिप्रिय होते हैं। बिना पूछके बदर (एग) और कूत्तेको ज्यों ही मांसकी खुराक मिलने लगती है वे कटहे और खतरनाक हो जाते हैं। पुच्छहीन बदर तो कुछ दिन इस खुराकपर रहते ही हृदय-दरजेका लपट हो जाता है।

अतः प्रकृतिकी बताई विधिसे जीवन बिताना केवल पेटका प्रश्न नहीं है। उसके जरिए हम केवल अपनी देहका दुःख-वद ही दूर करना नहीं चाहते, बल्कि इससे उच्चतर लक्ष्याको—उस वस्तुको भी प्राप्त करना चाहते हैं जो सदाचार और धर्मका चरम लक्ष्य है। इस पथके अनुसरणसे मनुष्यको परमेश्वरकी प्रतिभ्यता पुनः अधिकाधिक प्राप्त होती जायगी।

मांस और शराव

प्रकृतिने मनुष्यको मांस खानेवाला शिकारी जानवर नहीं बनाया है।

मनुष्यको कच्चा मांस अच्छा नहीं लगता, उसे उसके बनाने, पकाने, बघारने, छींकने और उसमें मसाला मिलानेकी जरूरत होती है। उसे मांसके साथ और कुछ न सही नमक तो चाहिए ही।

जब हिंसक पशु अपना शिकार मार लेता है तब वह उल्लाससे भर जाता है और ताजा खून पीकर मतवाला-सा हो जाता है।

पर मनुष्य, जो पूणतया पशु नहीं हो गया है, हत्या करनेसे घबरता है। जब वह पशुको, जिसे मनुष्यका सजातीय ही कहना चाहिए, मारनेके लिए खूँसार अस्त्र उठाता है तो उसका विवेक उसे हमेशा ऐसा करनेसे रोकता है। मरते हुए पशुका छटपटाना देखकर कठोर-से-कठोर हृदय पिघल जाता है। मांस खानेवालोंको यदि जानवरको स्वयं अपने हाथों मारकर खाना पड़े तो अधिकांश न खाना ही पसंद करेंगे। कच्चा, बिना पका मांस अथवा कसाइकी दुकानमें रखी पशुकी लाश देखकर सभीका मन घृणासे भर जाता है। अतः अनेक स्थानोंमें मांसको खुला ले जानेके विरुद्ध कानून बन गये हैं।

मनुष्य इस सबघमें भी प्रकृति, अपने विवेक, रसना, घ्राण-शक्ति, आंख और नैसर्गिक बुद्धिकी बात क्यों नहीं सुनता? क्या ऐसा कर सकना बहुत सरल नहीं है?

मनुष्य इस प्रकारके वैज्ञानिक अनुसंधानमें कि वह पशुकी मांस भक्षी जातिका है या सब-भक्षी सूअर, भालू आदि जातिका है, क्यों अपनी शक्ति व्यर्थ खच करता है? पशुकी ये दोनों ही

जातियां तो मनुष्यको सदासे क्रूर और निंद्यी प्रतीत होती हैं और इस नाते वह इनसे सदा घृणा करता रहा है।

मांस मनुष्यके लिए उचित भोजन है या नहीं इस प्रश्नकी छान-बीन मनुष्य उन सरल साधनोंसे नहीं करता जो प्रकृतिन उसे दिये ह। वह दात और आंतका अध्ययन करता ह, मांसक अवयवोंको जाननेकी कोशिश करता ह—यह मनुष्यकी अस्वस्थ ज्ञान पिपासाका दूसरा प्रमाण ह।

अनेक विद्वानोंने, जिन्हें मांस खाना निश्चय ही बहुत प्रिय रहा ह, कहा है कि मनुष्यके दांतोंको देखकर कहा जा सकता ह कि मनुष्य अशत मांसाहारी है और आज भी ऐसे बहुतसे लोग हैं जो उनके इस रागको बिना समझे-झुंझे अलाप रहे हैं।

जो कुछ भी हो अपने शिकारको पकड़ने और फाड़नेके जस नाखून और दात शिकारी जानवरोंके होते हैं वैसे मनुष्यके नहीं हैं। इसी तरह मांस भक्षी पशुकी पाचन प्रणाली भी मनुष्यकी पाचन-प्रणालीसे सब्बा भिन्न होती है।

शिकारी जानवर, मसलन कुत्ता मांसके साथ-साथ हड्डी भी खा सकता है, पर मनुष्य तो ऐसा नहीं कर सकता। इससे यह साबित होता ह कि मनुष्यका आमाशय इन पशुओंसे सब्बा भिन्न प्रकारका है।

मनुष्यके दांत और आंखकी, फल और शाक खाकर रहने-वालोंकी और मांस भक्षी तथा सर्व भक्षी पशुओंके दांतों और आंखोंसे तुलना करनेपर प्रतीत होता ह कि मनुष्य शिकारी पशुओं की जातिका न होकर फल और शाक खानेवाली जातिका ही है। हाथी और गूहोंके दांतोंमें जो साम्य ह उससे अधिक साम्य मनुष्य और मांस भक्षी तथा सब-भक्षी पशुओंके दाढ़ और आंखोंमें नहीं

ह। मनुष्यकी आसोकी लबाइ भी बताती ह कि मांस उनके अनुकूल नहीं ह।

यदि प्रकृतिने मनुष्यके लिए मांस नहीं बनाया ह तो उसका उपयोग मनुष्यके लिए अवश्य ही क्षतिकारक ह। मनुष्य मांस खाकर स्वस्थ और मजबूत नहीं बनता वरन् बीमार पड़ता है और कमजोर होता है।

कहा जाता है कि मनुष्यको मांस खाना चाहिए, क्योंकि उसमें चर्बी होती है जो आदमीको सर्दीसे बचाती है। अगर यही बात है तो शरीरमें आवश्यक गर्मी स्नेहप्रधान मेवे खाकर क्यों नहीं उपजाइ जाती? इन मेवोंमें मनुष्यके लिए प्राकृतिक चिकनाइ पाइ जाती है और उनमें वे सब चीजें नहीं होतीं जो मनुष्यके लिए हानिकारक और जहरीली हैं।

ग्रीनलैंडमें न शायक होते ह न मेवे, जिनसे वहाँके निवासी, जिन्हें एसकिमो कहते हैं, पोषण पा सकें। अतः वे लोग उत्तरी ध्रुवकी वह कड़ाकेकी सर्दी मांस और पशुकी चर्बी खाकर बर्दाश्त करते हैं। यह हो सकता है कि चर्बीके आहारके कारण एसकिमो उत्तरकी सर्दीमें रह पाता है, पर उसके इस अप्राकृतिक भोजनके कारण उसका शरीर कुरूप और भद्दा हो गया ह और उसका मस्तिष्क विलकुल जड़।

लोग अक्सर अपने अप्राकृतिक जीवन मांस और शराबकी आदतको शराब मीसमके बहानेके पीछे छिपाते हैं। मौसमकी आड़ लेकर वे प्राकृतिक जीवनके विरुद्ध बड़े-बड़े पाप करते ह, मौसम उनका विवेक दबा देता ह। फलाहार अप्राकृतिक खाद्योंकी अपेक्षा मनुष्यको सर्दी और गरमी सहनेकी अधिक शक्ति देता है।

ऐसा माननेकी तो गुजाइश नहीं है कि मनुष्यको, जो पृथ्वी का सर्वाधिक विकसित प्राणी है, पृथ्वीके एक अक्षपर ही रहनेके लिए बनाया गया था। बाइबिल कहती है "पृथ्वीको परिष्कृत कर।"

पर सारी पृथ्वीको भरनेके लिए, पृथ्वीके प्रत्येक भागमें रहनेके लिए यह आवश्यक नहीं है कि वह अपने प्राकृतिक भोजनको छोड़े।

उष्ण कटिबंधके उष्णतम भाग और उत्तरके शीततम भाग मनुष्यके रहने योग्य नहीं हैं। पर यदि यह समझा जाय कि प्रकृतिने मनुष्यको गरम जगहमें रहनेके लिए बनाया है तो भी उसे अपना अप्राकृतिक जीवन छोड़कर प्राकृतिक जीवन ही व्यतीत करना आरम्भ करना चाहिए। इससे उसकी नैसर्गिक बुद्धि अधिकाधिक जागृत होगी और वे गरम जगहमें रहना पसंद करेंगे। पर वास्तवमें शीतोष्ण कटिबंध ही मनुष्यके रहनेके अधिक उपयुक्त हैं। अपने इस कथनपर मैं अधिक प्रकाश आगे डालूंगा।

मनुष्य इश्वरकी प्रतिमूर्ति है। उसे इस पृथ्वीकी बाधसाहत मलमसाहत और दयालुताके भरोसे करनी चाहिए। जब वह अपने भोजनके लिए पशुकी हत्या करता है या उसकी हत्याका कारण होता है तो वह अपने हृदयके अतर्नादके विरुद्ध चलता है। आज तो मनुष्य अपने इन बांधवोंके खूनस अपने हाथ लाल कर रहा है। भोजन प्राप्त करनेके लिए किये गये इस पापके फलस्वरूप उसे बहुत कड़ी सजा भुगतनी पड़ेगी।

इस दृष्टिसे मांस खाना अप्राकृतिक रिवाज है, प्रकृतिकी

अवज्ञा है जिसका परिणाम बहुत बुरा और खतरनाक होना चाहिए। अप्राकृतिक मांस और अन्य अप्राकृतिक खाद्योंको खानपर उनका ठीक पाचन नहीं हो पाता। इस तरह खाया हुआ मांस न पचनेपर पेटमें पड़ा सड़ता रहता है, सड़नसे उठा हुआ खमीर शरीर और उसके रक्तमें फैलता रहता है जिसकी वजहसे अनेक प्रकारकी सूजन उत्पन्न करनेवाली और बुरी-बुरी बीमारियाँ पैदा होती हैं।

ग्रीसकी पौराणिक कथाओंमें ओरेस्टेसकी कथा आती है, जिसमें उसने कोई भयानक हत्या की थी और इसका बोझ उसकी आत्मापर बराबर पड़ा रहता था, उस हत्याका बदला छानेके लिए इरिनिस नामक देवता उसपर बराबर सवार रहता था। आज मनुष्य-जातिका विवेक अपनी की गड़ हत्याओंके बोझसे दबा पड़ा है और उसे पृथ्वीपर कहीं सुख और शांति नहीं मिल रही है।

मांसकी गरमी और उसे स्वादिष्ट बनानेके लिए उसमें डाले गये मसाले और नमक हमेशा नशीले पेय और शराब पीनकी इच्छा पैदा करते हैं। इस प्रकार मांस खाना, छिपे हुए घतान, शराबके घरका दरवाजा खोल देता है। शराब मांसका भाइ है, जो निहायत ही पाजी और शरारती है और हमेशा अपने भाइके साथ रहता है। शराब सनिक-सी पी जाय या बहुत-सी, पर क्या किसीसे भी इसका हानिप्रद और खतरनाक रूप छिप सकता है ?

शराब स्नायुओंको उत्तेजित करता है और इसको पीने-वाला सुंदर सपनोंकी मायामें पड़ुष जाता है। पर जब मत्ता उतरता है तो उसकी प्रतिक्रियास्वरूप यह दुनिया उसे नीरस

और शून्य लगती है, उसकी यथायता उसे कष्ट और पीड़ा पहुंचाती है। शराब पीनेवाले समझते हैं कि शराबसे उन्हें शक्ति मिलती है पर वास्तवमें वे धोखेमें रहते हैं। बनावटी तरीकेसे पदार्थ की गड़बड़ उसे जना स्वास्थ्यके लिए अत्यंत हानिकारक है। यदि शराबके क्षणिक प्रभावके मुलावेमें न पड़ा जाय तो यह तुरंत समझमें आ जाता है कि शराब शरीरको बहुत कमजोर कर रही है और स्नायु सास शरीरमें छिन्न-भिन्न होते जा रहे हैं। शराबसे आत्मा पतित और मस्तिष्क कमजोर होता है। फलतः मनुष्य पाप और दोषकी ओर अग्रसर होता है।

जो मांस नहीं खाता उसकी मानसिक वृत्ति सदा ऐसी रहती है कि उसे शराबका सुंदर किंतु क्षणिक साथ ही मायावी स्वप्न-सुख भोगनेकी इच्छा नहीं होती।

पर यदि मांस शरीर और आत्माके लिए इतना हानिकारक है तो सवाल यह उठता है कि क्या बाइबिल और इसाने मांसका विरोध नहीं किया है? क्या ही अच्छा होता यदि हम फिर अपने जीवनके प्रत्येक कायके लिए इसा और बाइबिलसे अधिक-से-अधिक पथप्रदर्शन ग्रहण करते!

तीरेतके पुराने अनुवादोंमें अनेक भूलें हैं और कुछ तो इतनी भद्दी भूलें हैं कि उनसे मांसके सबंधके उपदेश उल्टे अधिक अस्पष्ट हो गये हैं।

खुदाका बनाया पहला कानून यह है

“देख, धरतीपर जितने दानेवाले पीधे हैं वह सब मने तेरे लिए उपजाये हैं, ये तेरे लिए मांस (भोजन) का काम करेंगे।”

इस प्रकार इस उपदेशमें हम देखते हैं कि इस कानूनसे मनुष्यको मांस खानेका हुक्म नहीं है।

यह कानून हर आदमीकी आत्मापर अकित कर दिया गया था, और कोई दूसरा हुक्म अलावा इसके मनुष्यको नहीं दिया गया था । सर्वशक्तिमान् ईश्वरको मनुष्यपर शासन करने-के लिए एकसे अधिक कानूनकी क्या जरूरत हो सकती थी ?

अगर मनुष्यने ईश्वर^१ का बनाया यह पहला कानून माना होता तो दूसरे अथ कानून और मनुष्यके बनाये आजतकके हजारों कानूनोंकी जरूरत ही न होती ।

ईश्वरका बनाया यह पहला नियम बाइबिलमें आगे चलकर फिर दुहराया गया है, उसमें एक रोक लगानेवाला वाक्य जोड़ दिया गया है और दंड देनेकी धमकी भी दी गई है

“बागके हर पेड़के फल तू खुशीसे खा सकता है, पर ज्ञान, भले और बुरेकी समझवाले पेड़से पदा हुएको न खाना । अगर तूने उसे खाया तो तुझे मौतकी सजा मिलेगी ।”

भला ज्ञानका पेड़ क्या हो सकता है ? कहीं पेड़में भी भलाइ और बुराइको समझनेकी ताकत होती है ?

धुल्ले जिस भाषामें और जिस समय बाइबिल लिखी गई थी उसमें शब्दोंका बड़ा दारिद्र्य था, उसमें उन वृक्षों (पेड़)के लिए जो पृथ्वीमें अच्छी तरह गढ़े थे और उन वृक्षों (पशु) के लिए जो विकासोन्मुख होकर पृथ्वीसे अलग हो गए थे एक ही

^१यदि मनुष्य प्रकृति-मयसे न हटा हाता वह गलत रास्ता न पकड़ता तो न उसे हरण करनेकी इच्छा होती न भूठ बोझनेकी जरूरत न वह खोपी करता और न अन्य कोई भी अनेतिका काम । ऐसी दशामें उसे अपन संतरकी उस मायाजकी जगामकी जरूरत नहीं होती जो उसे ईश्वर और अपन भाइयोंके विरुद्ध इन पापोंको करनेसे रोकती है ।

शब्द ह 'वृक्ष'। पशु और वृक्षसे भेद करनेके लिए "शान", भलाइ और बुराइकी पहचान आदि विशेषण लगाय गये हैं। वनस्पति-वग और पशु-वगमें बहुत निकटका संबंध है। विज्ञान आजकी पीछों और पशु (अणुवीक्षण यंत्रद्वारा देखे जाने योग्य कृमि, मूंगा बनानेवाले कीड़े) के बीचकी सीमा निर्धारित नहीं कर पा रहा है। पर आज पशु और पौधोंमें खास फक यह समझा जाता है कि पशुमें अनुभव करने और समझनेकी शक्ति होती है।

इसलिए बाइबिलमें वृक्षोंसे पशुओंको अलग करनेके लिय "बुराइ और भलाइको समझनेवाला" यह वाक्यांश जोड़ा है। बाइबिलमें पशुको एक जगह 'सजीव वृक्ष' कहा है, अर्थात् वृक्ष (प्राणी) जिसमें जीवन हो। अतः बाइबिलमें यदि 'भलाइ और बुराइ समझनेवाला प्राणी' लिखा जाता तो ज्यादा सही होता और इस प्राणीसे जो यह समझ सकता है कि क्या बुरा है और क्या भला है, क्या हानिकर और क्या लाभदायक है, और जिसे मनुष्यकी तरह अनुभवकी शक्ति है कोई अर्थ नहीं, पशु ही है। मनुष्यके पतनका आरम्भ यहींसे हुआ, उसने पहला पाप यहींसे किया कि उसने पशु का निषिद्ध मांस खाया।

इस विचारके विरुद्ध यहाँ प्रमाण इकट्ठे किये जाय तो यह एक लघा लेख हो जायगा और यह करना मैं उचित नहीं

'तीरेतमें अनेक' ऐसे स्थल हैं जिससे यह प्रमाणित होता है कि मनुष्यका पहला पाप यही था कि उसने मांस खाया था। आरंभमें लोग अपने इस पापको पहचानते थे और इससे बचनेकी कोशिश करते थे पर धीरे-धीरे वे फिसलते गये। अतमें वे अपने इस पापका समर्थन करने लगे और यहां तक समझने लगे कि मनुष्य ईश्वरकी ओरसे मांस खानके लिए स्वतंत्र है।

समझता । हिंदू-धर्मके ग्रंथोंमें, जिनका अनुवाद जमन भाषामें भी सही-सही मिलता है, पशुका मांस खाना निषिद्ध ठहराया गया है ।

प्रकृतिके प्राणकी ओर दृष्टिपात करनेपर शत होता है कि केवल मांस खानेवाले प्राणी ही हत्या करते हैं । प्रकृति मांसाहारीमें हत्याकी इच्छा प्रतिष्ठित करती है । मनुष्यने अपने पतनके बाद पहला या यों कहिए कि एक ही बुरा काम किया था, वह थी हत्या—आतृ-हत्या । इसका अर्थ यही है कि मनुष्यके पतनका कारण मांसाहार है अन्यथा हत्याका यहाँ कोई अर्थ नहीं है ।

मनुष्यके पतनके बादके प्रसंगोंमें चमड़ेका नाम आता है ।

“आदम और उसकी पत्नीने चमड़ेके बोट बनाये और पहने ।”

अगर मनुष्यने पशुओंको न मारा होता तो चमड़ा कहाँसे मिलता ? बाइबिल यह दिखाती है कि सुसम्य आदमी किस प्रकार वहका । शुरूमें मनुष्य स्वर्गीय वायु-मंडलमें रहता था, वह केवल वही फल खाता था जो प्रकृति स्वतः उपजाती थी । मनुष्यके प्रकृतिपथसे पतनका आरम्भ तभी हुआ जब उसने आखेट शुरू किया और आखेटके कारण ही उसका पतन हुआ । आखेटके परिणामस्वरूप मनुष्यने मांस खाया और चमड़ा पहना ।

अब आदमी बीमार पड़ा और उस घोड़ेकी तरह अघात रहने लगा जिसे उसका प्राकृतिक स्वाद्य घास न देकर साफ की हुई और बनाई हुई जड़ खिलाई जाती है और जिस अशक्तियों को दूर करनेके लिए उससे कठिन श्रमसाध्य काम लेना पड़ता है ।

अब आदमीको काम करना पड़ा, उसने जगल साफ किये और कृषियुगका आरम्भ हुआ।

इस प्रकार आदमी जो खेती कर रहा है वह अपने कियेकी सजा भुगत रहा है।

“तू जमीनपर कहर लाया है, तू जिंदगीभर रोयेगा और इसका पैदा हुआ सायगा।”

“यह तेरे लिए कांटे और श्मशियां भी पैदा करेगी, तू पसीने पसीने हो जायगा तब कहीं जाकर तुझे तेरी रोटी मिलेगी।”

यह इश्वरीय प्रकोप सारी दुनियापर छा गया। मनुष्यकी ओरसे बिना किसी प्रयासके, पृथ्वी पहले फल उपजाती थी। उसे किसी प्रकारकी मशक्कत नहीं करनी पड़ती थी पर आजका खेतिहर अपनी सारी मिहनतके बावजूद, खराब फसल, घास फूसका रोना रोता है चिंता और उत्सुकता उसके भाग्यमें लिख गई है।

फलोंके बदले अब मनुष्यको खेतकी जड़ी-बूटी (छेदूस, पातगोभी, हरी भटर आदि) खानी पड़ती है। यही उसकी सजा है।

“तू खेतमें पैदा की गई जड़ी-बूटी खायगा।”

जितनी भी चीजें आदमी मिहनतसे खेती-बारी करके उपजाता है उसके स्वास्थ्यके लिए हानिकारक हैं व उसकी ऐहिक प्रसन्नताकी घातिषा है।

अन्नकी काश्तके बाद छाग अगूरकी काश्त करने लगे और हानिकारक शराबया चालन चला।

“नोय नामक व्यक्तिने खेती करनी शुरू की और उसने एक अगूरोंका बाग लगाया।”

“उसने शराब पी और शराब पीकर मतवाला हो गया और अपने खेमेमें नगा पड़ा पाया गया।”

‘उसके एक लड़केने उसे नगा पड़ा देखा और अपने दो भाइयोंको बताया।” आदि

इसके बाद व्यापार और कलाका रिवाज चला।

“और जिल्हा भी नगी मिली और टधूवलकेन, जो तांबे और लोहेके कामका कारीगर था।”

गृहनिर्माणकला भी प्रचलित हुई। बबीलोनियामें मीनार बनने लगी। और अनेक भापाए भी चल पड़ीं जिसके फल-स्वरूप भापा विज्ञान पैदा हुआ।

पर कष्ट धीरे-धीरे बढ़ा, मनुष्य अधिकाधिक गलतियां करने लगा, वह इश्वर और प्रकृति-प्यसे दूर होता गया। रोग, दुःख, अभाव, असंतोष और निराशा बढ़ती गई। इसीको लक्ष्य करके कविने गाया है

हम लोगोंकी उम्र साढ़े तीन बीसी ह, यह बुद्धि और धर्म-बलसे चार बीसी भी बनाइ जा सकती ह पर उस मेहनतका फल व्यर्थ आयास और दुःखसे अधिक क्या ह ?”

पर कभी-कभी ऐसे फरिश्ते और साधु-संत भी आते रहे हैं जिन्होंने मनुष्यके प्रकृति-प्यसे हटने और मांस खानेके विरुद्ध अपनी घाणीका प्रयोग किया और साथ ही उन्होंने इसाके अवतार होनेकी ओर संकेतमय भविष्यवाणी की।

तब इस दुनियाकी काली अघेरी रातका अंत आया और

सुंदर प्रातःका आविर्भाव हुआ, दुनियाके वधावनहारका जन्म हुआ ।

इसा आदमके पतनके लिए प्रायश्चित्त करना चाहते थे, वह हमें प्रकृति और इश्वरकी ओर पुन लौटा ले जाना चाहते थे, वह मनुष्यके किये गए पहले पाप मांस भक्षणको भी धो डालना चाहते थे । जबतक मनुष्य उससे मुक्त नहीं हो जाता वह इश्वरकी भेजी हुई सुधीका स्वागत करने योग्य कम हो सकता है ?

ऐसी स्थितिमें इसा मांस कैसे खा सकते थे ? इसा सबम अधिक मृदुता और दयाकी शिक्षा देते थे । तो क्या उन्होंने अपनी आत्मा और इश्वरकी आवाजके विरुद्ध, मनुष्यको राक्षस बनाने वाला पशु-मांस खाया होगा, जिसे जबह करनेमें दयाको एक वारणी तिलांजलि दे देनी पड़ती है ? यह बात इसाकी दयाका विरोधी होता, वह हत्याके पापसे मुक्त नहीं हो सकते थे । भला इसा शरीर और आत्माको रक्षण बनानेवाला पाप और दोषमें फँसानेवाला मांसका भोजन स्वीकार कर सकते थे ?

तौरतके अनुवादमें भी यह गलतीके समान ही बाइबिलके अनुवादमें भी गलती मिलती है । प्राचीन समयमें लोग मांस खानेके पापके प्रायश्चित्तस्वरूप देवताआका शास्य करनेके लिए पशुकी बलि दिया करते थे । इतिहासकारोंका कहना है कि ऐसन जातिके लोग, जिनसे इसा संबंधित थे, पशु-बलि नहीं देते थे । इससे यह आसानीसे समझा जा सकता है कि वे मांस भी नहीं खाते थे । घमशास्त्रियोंकी भी यही मान्यता है ।

इसको इस तरह भी कह सकते हैं कि वे लोग पशुकी बलि नहीं चढ़ाते थे, मांस नहीं खाते थे । इसा और उनके शिष्योंने कभी

कोई बलि नहीं दी। उन्होंने तो पशु-बलिका निषेध भी किया है।

“मुझे दया चाहिए, बलि नहीं।”

जिस किसीने बाइबिलकी भाषनाको समझा है और खास तौरसे तौरसेकी, जानता है कि इसाने मांस खाना साफ-साफ मना किया है और इसमें शक और शुबहेकी जगह ही नहीं है कि इसा मांस नहीं खाते थे।

तकके घञ्चे सांपसे पैदा हुआ विज्ञान मनुष्यको आज भी उसी प्रकार पथ-भ्रष्ट कर रहा है कि जिस प्रकार इसके पिता सपने आदमको स्वर्गमें किया था। यह आज भी पढ़ा रहा है कि प्रकृति-पथका त्याग करनेसे मनुष्यकी आत्मा और शरीरको अनेक लाभ मिलेंगे।

अभी एक विद्वानने कहा है कि मनुष्यने परिष्कृत एवं वैज्ञानिक जीवन अपनाकर बड़ी उन्नति की है, और अंतमें वह देवताओंकी तरह अमर हो जायगा।

पर विज्ञान धोखा देने और भुलावेमें रखनेके सिवा अधिक क्या कर रहा है?

प्रत्येक स्थिरबुद्धि और निष्पक्ष व्यक्ति यह कहेगा कि मनुष्य अप्राकृतिक जीवनको अपनाकर देवता नहीं बन सकता, इसके विपरीत वह रोगी, दुःखी, पापी पाजी, मूख और सञ्चे अथर्वे दानव ही हो बनेगा।

जब ईश्वरके बनाये कानूनकी अवहेलना करनेवाले विज्ञान-द्वारा कूट तकपूण वैज्ञानिक आधारोंपर मांस भक्षणका प्रतिपादन किया जाय तो हमें बहुत सजग रहना चाहिए।

ऐसी सतरेकी धाँकी वास्ते हमें प्रकृतिकी आवाज सुननी चाहिए जो इस सबमें निश्चित चेतावनी देती है।

पर शराबके सबधमें इसका क्या रुख था ? इस प्रश्नका उत्तर भी हमें पाना है ।

तीरेतमें लिखा ह

“शोकातुर कौन ह ? दुःखी कौन ह ? चिन्तित कौन ह ? घबराहटसे भरा जीवन किसका है ? अकारण चोट किसे लगती है ? आँखें लाल किसकी रहती हैं ?”

“वे जो घेरतक शराब पीते रहते हैं, वे जो नशीली शराबकी सोचमें रहते हैं ।”

“उसका अभिमान करना उचित है जो शराबके चक्करमें नहीं पड़ता ।”

“तू शराबको रौंद, पर उसे पी मत ।”

“शराब पीकर मतवाला मत हो ।”

‘अंतिम भोज’के समय इसाने कहा था

“आज मैं तुम लोगोंसे कहता हूँ कि अबके बाद मैं शराब नहीं पीऊंगा, और अब मैं अपने पिताके राज्यमें चलकर तुम लोगोंके साथ नद शराब ही पीऊंगा ।”

नदका अर्थ है साजी, जिसमें खमीर न उठा हो । नद शराबका अर्थ है अगूरका साजा रस । इस अवतरणसे प्रतीत होता है कि इसलिए कि वे अति कठोर प्रतीत न हों और कहीं उससे जो काय' वे कर रहे थे उसमें व्याघात न पड़े, उन्होंने एक बारके लिए शराब पीनेका असाधारण काय कर दिया होगा । (इसका स्वभाव बड़ा मृदु था, वे लोगोंका आग्रह टाल न पाते थे) पर वे हमेशा अगूरके रसकी प्रशंसा करते थे और शराबकी बुराई ।

‘इस घटनासे ईसाकी बुद्धिमत्ता और प्रेम-भावनाकी गहराई समझी जा सकती है ।

कहा जाता है कि इसाने सानाके विवाहमें वरातियोंके लिए धराब तैयार की थी। पर बहुत समावना इसी बातकी है कि वह धराब मादक नहीं थी। यही कारण है कि शादीमें गये लोगोंने उसे बहुत पसंद किया था। आज भी फलोंके ऐसे अनेक रस बनाये जाते हैं जिनका स्वाद धराबसे हजार गुना अच्छा होता है।

अग्नि

मालूम नहीं किस कुसमयमें अग्निका आविष्कार करके मनुष्य प्राकृतिक जीवनसे इतनी दूर हट गया।

। आगकी मददसे ही मनुष्य अनेक तरहके अप्राकृतिक भोजन धराब और दवाए आदि बना सका। सुसम्य जीवनके सारे साधनोंका, जो आरम्भसे रोगोंके लिए आ रहे हैं और हमारे आजके जीवनके सभी कष्टोंका, कारण अग्नि ही है।

इसलिए अग्नि ही मनुष्यके सारे कष्टोंका असली कारण है। पर आदमी आज अपने शत्रुको पहचान नहीं रहा है। वह समझता है कि अग्नि उसकी परित्राणवती है, उसकी बजहसे उसे सुख-सपदाए मिली हैं। पर इस सबधमें सत्य भावना भी जातिके प्राणोंमें सन्निहित और जाग्रत है। अनेक प्राचीन कथाओंमें अग्निका शत्रु एव राक्षसोंकी भांति वर्णन है। यैतानकी तस्वीरमें यतान आग उगलता दिखाया गया है। ग्रीसकी प्रोमोथिस-सबधी पीरागिन कथामें बड़े विश्वाक्यक एव सुंदर रीतिसे बयान किया गया है कि मनुष्यका अग्निका आविष्कार देवताओंको कितना बुरा लगा और उन्होंने मनुष्यको इसके लिए कितना

कठोर दष्ट दिया और फिर किस प्रकार ससारकी सारी वदमाशियाँ एक-एक करके अग्निसे पदा हुइ ।

प्रोमोथिस (अर्थात् अग्रवृद्धि) ने स्वर्गसे अग्नि को इसलिए चुराया कि उसकी सहायतासे मनुष्यको मांस जायकेदार सभ्य लगे । प्रोमोथिसके इस कार्यसे जेस नामक देवताका बहुत क्रोध हुआ और उसने प्रोमोथिसको काकेसस नामक पर्वतपर ले जाकर जजीरासे बांध दिया । गीघोने उसका कलेजा निकालकर खा लिया । पर उसको मिले बरदानके अनुसार कलेजा फिर निकल आया । गीघ फिर ऋपटे और फिर कलेजा खा गए । इस प्रकार नया-नया कलेजा निकलता रहा और गीघ उसे धरावर सतात रहते ।

इस कथाके अनुसार आज भी अग्नि मनुष्यका कम अनिष्ट नहीं कर रही है । यदि मनुष्यके पास भूने एव रांधनेको अग्नि न होती तो उसके लिए मांस खाना अशक्य हो जाता । फिर पशुओं को पकड़ने और मारनेके औजार हथियार भी बेकार हो जाते ।

मैं पहले ही बता चुका हूँ कि धराव और दवाण अग्नि की ही सहायतासे बनती हैं । मैंने निश्चित रूपसे यह भी साबित कर दिया है कि सभी बुरी बीमारियाँ मांस, धराव और दवाओंसे ही पैदा होती हैं । मांसकी ही भांति अन्य खाद्योंको भी रांधनेसे रोग पैदा होते हैं ।

गदी हवा-सरीखे अन्य किसी कारणसे पशु बीमार न पड़ जाय या हरा चारा और वनस्पतियाँ मिलते रहनेपर वह खूब स्वस्थ रहता है और उसकी सुदरता बनी रहती है । यदि उसका चारा और आलू, गाजर, दालजम आदि तरकारियाँ उसे उबाल-भर दी जाए तो यह पका हुआ भोजन लारसे घिना अच्छी तरह

मिल ही जल्दी-जल्दी उसके गलेके नीचे सरकता जाता है और वह आवश्यकतासे अधिक खा जाता है। ऐसा भोजन वह कस-कसकर खाता है, जिससे वह मोटा, कुरूप, सुस्त और ढीला अर्थात् बीमार हो जाता है। इस रीतिसे पशुका वजन छ महीनेतक तो बढ़ता जाता है, फिर उसके अधिक खाते रहनेपर भी वजन नहीं बढ़ता बरन् घटने लगता है। और उसे कई तरहके रोग घटने लगते हैं। उसकी पाचन शक्ति खराब हो जाती है और पहले जहां थोड़े भोजनसे उसकी शक्ति बनी रहती थी वहां अब ज्यादा-ज्यादा खानेपर भी उसका पूरा नहीं पड़ता।

मनुष्य जो कुछ आज खाता है वह प्रकृतिने उसके लिए नहीं बनाया है इतना ही नहीं बरन् वह उसे पका राखकर अपने लिए अधिक प्रतिकूल—दुष्पाच्य और शक्तिहीन बना लेता है। सोचिए तो सही आगकी सहायतासे हम अपना भोजन कितना हानिकारक एवं अनपकारी बना लेते हैं।

इस भोजनसे हमारा पाचन-संस्थान अशक्त हो जाता है और विजातीय द्रव्य (अपवा भोजन) शरीरमें इकट्ठा होने लगता है। फिर यह फोड़े फुसी, दाद-खाज, ज्वर आदि अनेक रूपोंमें बाहर निकलता है। रोगके इन लक्षणोंको दवानेके लिए डाक्टर चीर-फाड़ एवं मरहम-पट्टी करते हैं और रोगीका दवा पिलाते हैं। पर विजातीय द्रव्यके इकट्ठा होनेका काम तो बंद नहीं होता। और उसे निकालनेके लिए शरीरको फिर फिर प्रयास करना पड़ता है। रोगोंके कारणकी जानकारी न होनेके कारण आज मनुष्य प्रोमोपिसकी भांति बधा पड़ा है और उसे अपने कष्टको सहना है।

यदि हम अपना भोजन बनानेके लिए आगका उपयोग न

करें तो हमें पुनः प्राकृतिक भोजनको अपनाना होगा तब डाक्टरों-को घीरने-फाड़नेका मौका ही नहीं मिलेगा ।

जिस प्रकार गरम पानीका स्नान त्वचा और स्नायुओंको शिथिल कर देता है ठीक उसी प्रकार गरम भोजन आमाशयको । इसलिए अच्छा हो कि जो भी भोजन किया'आय वह ठंडा हो । अधिक-से-अधिक वह सिरगरम हो सकता है । गरम तो वह किसी हालतमें होना ही नहीं चाहिए । गरम भोजन बहुत हानि करता है ।

यदि मनुष्य केवल फल खाता है तो गरम भोजनद्वारा होने-वाली हानिसे बच जाता है । उसे भूखसे अधिक खा जानेका भी खतरा नहीं है । अप्राकृतिक भोजनमें मनुष्य भूखके अनुसार भोजन करते रहनेकी कोशिश करते रहनेपर भी अधिक खा ही जाता है ।

इसलिए मनुष्य जब पका भोजन नहीं करता तो उसे इतने लाभ मिलते हैं—स्त्रियोंको चूल्हेके सामने बैठकर जहरीले धुएँसे अपना स्वास्थ्य खराब करने और रोग लगानेकी जरूरत नहीं होती । उन्हें अच्छे कामोंके लिए समय मिलता है । वे अपने बच्चोंकी देख-भाल अच्छी तरह कर पाती हैं । वे इश्वरके बनाये सुंदर प्राकृतिक स्थानोंमें अपना अधिक समय बिताती हैं । उन्हें अब अपने और अपने कटुद्वियोंके लिए उन खाद्योंके पकानेकी जरूरत नहीं होती जो समस्त रोगों एवं संसारकी सारी विपत्तियोंके कारण हैं । जल्दी ही सारे कटुद्वका स्वास्थ्य परिष्कृत हो जाता है जिससे उन्हें अपूर्व शक्ति और प्रसन्नताकी प्राप्ति होती है ।

फलों—विशेषतः मेवोंका भोजन शरीरको सब प्रकारकी शक्तियोंसे परिपूर्ण करता है । उनकी मानसिक वृत्तियाँ उत्पन्न होती हैं और उसे देवताओंकी-सी समता प्राप्त होती है ।

वर्षों पहलेकी बात है, एक बार इंग्लैंडके कायलेकी स्नानोंके मजदूरोंने हड़ताल कर दी थी। उन स्नानोंमें कामके लिए कुछ घोड़े भी रख गये थे। ये घोड़े वही दस-पंद्रह वर्षोंसे थे। जब उन्हें बाहर प्रकाशमें लाया गया तो वे पागल-से हो गए और वापस सीली, अथरी स्नानोंमें चले गए। भोजन पकाना बंद कर देनेपर स्त्रियो एव उनके परिवारवालोंको क्या-क्या लाभ होंगे, स्त्रियोंको जब यह बताया जाता है तब उनकी भी हालत मुझे उन स्नानके घोड़ों की-सी होती दिखाई देती है। वे भी चुपचाप अंधेरे रसोईघरमें चली जाती हैं जहां उनके पसीनेसे भरे मुखको धूआं काला करता है, उनकी सूरत ही बदल जाती है। स्त्रिया इश्वरकी सर्वोत्तम रचना हैं। इश्वरने उनका निर्माण भाड भोक्नेके लिए नहीं किया है।

शराबी यह जानते हुए भी कि शराब पीनेका नतीजा बहुत बुरा होगा, शराब पीना छोड़ नहीं पाता। विद्वान्का पढ़ते-पढ़ते शरीर टूट जाता है, चेहरा पीला पड़ जाता है और सिर चढ़का हा जाता है, वह जानता है कि ससारके सभी सुख उससे दूर हट जा रहे हैं पर वह अपनी पढ़ाई छोड़ नहीं पाता। इसी प्रकार स्त्रिया यह जानते हुए भी कि भोजन पकाना बंद करनेसे उन्हें एव उनके बच्चोंको पृथ्वीका सच्चा आनंद मिलेगा, वे चूल्हा भोक्ने-सरीसे अप्राकृतिक कामका मोह नहीं छोड़ पातीं।

जब आरम्भमें प्रकृतिने मनुष्यको पैदा किया था तो वह सर्वांग-सुंदर था। ग्रीसनिवासियोंने धीनसकी मूर्तिमें स्त्री-सबधी अपनी पूरा भावनाको अभिव्यक्त किया है। आजकी स्त्रिया इस सौंदर्यसे अनेक अंशोंमें बहुत दूर हो गई हैं। इस सौंदर्यकी पुन प्राप्तिका एक ही साधन है—प्राकृतिक जीवन।

प्राकृतिक जीवन स्वास्थ्यका प्रदाता है और स्वास्थ्य ही सौंदर्य है। क्या हमारी स्त्रियोंका यह खयाल है कि जिस सौंदर्यकी अभिलाषा स्त्रियां करती हैं वह उन्हें चूल्हा दगा ?

प्रकृतिके प्रांगणमें रहनेवाले बूढ़े और जवान पशुओंमें हमें वह अंतर दिखाई नहीं देता जो हमें मनुष्यमें देखनेको मिलता है। बड़ी उम्रके पशु ही पशुओंमें सुंदर और मजबूत होते हैं और मादाके पास होनेपर प्रसन्न। प्यार पुष्पसे भी अधिक सुकुमार है, हमारे प्राकृतिक जीवनके कारण वह बढ़ नहीं पाता। सम्यताके झोंकेसे यह मुर्छा जाता है, बन्नी-कमी यह बच्चोंमें उस प्रकाशकी तरह दिखाई दे जाता है जिसका अंत शीघ्र ही होनेवाला है। आत्माके सुंदरतम आवेगोंका हनन करनेवाली धूमरे रसोइघरसे पुरअसर, दूसरी अन्य वस्तु नहीं है। एक स्वस्थ स्त्री जो अपने स्वास्थ्यके प्रतापसे हमेशा सुन्दर एवं युवा बनी रहती है, एक सुकोमल रज्जुके सहारे पुरुषका ही नहीं सारे ससारका नेतृत्व कर सकती है। क्या ही अच्छा होता कि स्त्रियां अपनेको रसोइघरकी काली कोठरीसे मुक्त कर लेतीं और प्रेमके अनवरत आनंदकी अधिकारिणी बनतीं।

आराममें पुरुषको जब वह प्रकृतिसे दूर नहीं हुआ था उसका पतन नहीं हुआ था, भोजन प्राप्तिके लिए उसे पसीना नहीं बहाना पड़ता था और न उसे अपनी आत्मिक अर्थाति और स्याली-पनको दूर करनेके लिए जिस तिस कामको ही करना पड़ता था। निषिद्ध भोजनद्वारा ही मनुष्यपर यह गाज गिरी।

“एही चोटीका जोर लगानेपर ही तुझे तेरा भोजन मिलेगा।”

यदि स्त्रियां प्राकृतिक जल-स्नान करने लगे, वायु और प्रकाशका सहारा लें तो उनमें एक नवधेतना जागृत होगी और

वे अघेरे काले रसोईघरमें काम बूढनेके बजाय अन्य उपयोगी कार्योंमें लगेंगी ।

सारे अन्वेषण और आविष्कार जिनपर आजकी सभ्यताको नाज है और उसके हवाइ जहाज, बासुद, रेल, वाइसिकिल, तार, फोन सभी साधनोंके सतरे और उनके द्वारा की गई हानिको समझनेके लिए हमें अपने दिमागसे सारे पूव सस्कारों और पक्षपातको निकाल बाहर करना होगा । आजके रोग उन्हें देखकर घोंघिया गये हैं । उन्होंने ऐसे चश्मे लगा रखे हैं जिनसे अनिष्ट उन्हें धरदान प्रतीत होता है । इन सिद्धियोंद्वारा प्रदत्त रोग, हडबडी, अशांति, निराशा और स्नायुदौबल्य हमें दिखाई नहीं देता । जो सुख ये सिद्धियाँ लाइ हैं वह केवल मृग-भरीषिका है ।

इसमें सदेह नहीं कि आज हम यकायक न अग्निका सवधा परित्याग कर सकते हैं और न तुरत सारे अप्राकृतिन कार्योंका भव ही कर सकते हैं । हम प्रकृतिकी ओर धीरे-धीरे ही लौट सकते हैं ।

भोजनका उपयुक्त समय

प्रकृति हर एक बातके लिए अपना ठीक नुस्खा हमें दिया करती है—वह हमें यह भी बतलाती है कि हमें भोजन कब करना चाहिए ।

प्रकृतिमें सबत्र यही देख पड़ता है कि जानवर घामको ही अपना मुख्य आहार ग्रहण करते हैं । जंगलमें रहनेवाले जानते हैं

कि शिकारी जानवर दिनके समय शायद ही कुछ खाते हैं। सूर्यास्त हो जानेपर खूब खाने लगते हैं। जाड़ेके दिनोंमें जब जमीन बर्फसे बिलकुल ढकी रहती है, शिकारी जानवर खाद्य प्रस्तुत किए गए स्थानपर शामको ही आते हैं हासों। दिनमें भी वे आना चाहते तो उनके मार्गमें कोई बाधा न पड़ती। जतुशालामें भी उन्हें शामको ही खिलाया जाता है।

प्रायः लोग खुमारी उतारनेके लिए प्रातःकाल भी कुछ भक्षण कर लेते हैं, पर इसका असर सायंकालीन भक्षण बहुत बुरा होता है। भक्षणकी गोष्ठियाँ भी शामको ही जमा करती हैं, प्रातःकाल नहीं जम सकतीं। प्रातःकाल भोजन करनेपर क्लान्ति जान पड़ती है पर व्यालूके बाद ऐसी को शिथिलता नहीं जान पड़ती। प्रातःकाल शरीर खाद्य पदार्थों को उतना नहीं पचा सकता, शामको या रात्रिकालमें ही उदर विशेष रूपसे सक्रिय रहता है।

इसाइ साधु प्रकृतिके इस अभिप्रायके अनुसार दिनके समय बहुत कम खाते थे। जो लोग इस नियमका कड़ाइके साथ पालन करते थे वे तो सूर्यास्तके पहले कुछ भी नहीं खाते थे। सब लोग शामको अपने मुख्य भोजनके लिए एकत्र हो जाते थे और उस समय व्यालू भी एक धमकृत्य ही माना जाता था। इसाने अपने शिष्योंके लिए यही नियम रखा था और जिस तरह नियमित स्नान आज धर्मात्मा नामक संस्कारके रूपमें रह गया है उसी तरह यह सायंकालका सहभोज भी 'प्रसाद पानेके रूपमें बच गया है। प्रकृतिका नियम तो सायंकालीन भोजनका ही है, पर इसके विरुद्ध बुद्धिका प्रदर्शन करनेके लिए यह-तरहकी क्लीलपेक्ष की जाती है जिनमें कोई धर्म नहीं होता।

अगर प्रातःकाल कुछ खाया भी जाय तो सिर्फ नामक लिए। अगर दोपहरतक कुछ भी न खाया जाय तो बहुत अच्छा। दोपहरतक उपवास करना, जो प्रकृतिके अनुकूल है, जरा भी कठिन नहीं है। दोपहरके समय भोजन करने समय भी अधिक न खाकर यथासंभव कम खानेका खयाल रखा जाय। शामको बिना किसी हिचकके भरपेट खाया जा सकता है।

मेरा उपचार करनेवाले रोगियाने यह स्वीकार किया है कि दोपहरतक कुछ भी न खानेपर उपचारसे अधिक लाभ होता देख पड़ा। इसी विचारसे मैं अपने रोगियोंको दोपहरतक कुछ भी न खानेकी सलाह दिया करता हूँ। अगर दिनका भोजन सूक्ष्म रहा है तो सोनेके पहले भरपेट खानेपर किसी तरह की तकलीफ नहीं होगी।

बच्चोंका पालन-पोषण

कितना मधुर और पवित्रतम आनन्द और कितने प्रकारके अनुभव प्रकृति हमें बच्चोंद्वारा प्रदान करती है! बच्चे अनमोल रत्न हैं, इन्हें इष्ट करने हमें धरोहरस्वरूप दिया है। बच्चे-बालोंके वस्तुव्य गुरु हैं और जिम्मेदारी बहुत बड़ी। हमें अपने बच्चोंके लालन-पालन और शिक्षाका अधिक-से-अधिक ध्यान रखनेकी आवश्यकता है। इस सबधमें भी हमें प्रकृतिसे ही सीख लेनी चाहिए और उसीके बताये मार्गपर चलना चाहिए।

प्रकाशमें आनेके बहुत पहले ही शिशुमें प्राण पड़ जाते हैं।

जिस स्त्रीको बच्चा होनेवाला हो उसका यह समझ लेना नित्य हो जाता है कि एक नवीन प्राणीके प्रति उसका एक पवित्र दायित्व पैदा हो गया है और हस्वरने उसे एक गभीर काम सौंपा है। इस कालमें उसे गप-धाजी दुष्कामना, ईर्ष्या, भ्रूणा स्पर्धा और सभी प्रकारके उत्तेजक एवं अशांत करनेवाले कार्योंसे किनारा अस्तियार करना चाहिए, उत्तेजना तथा ध्वस्तप्रेत पैदा करनेवाले आमोद प्रमोदसे दूर रहना चाहिए। इसके बदे उसे विधाताकी छात और गभीर प्रकृतिका चिंतन करना चाहिए और आनंदपूर्वक प्रकृतिमें विचरण करना चाहिए। मन अपनी इस पुस्तकमें प्राकृतिक जीवनका मधेष्ट वर्णन किया है। गर्भिणी स्त्रीको यह जीवन विताना आवश्यक है। इस समय वेष भूषाके सबधमें भी और दिनोकी भाँति अविवेकी न बनना चाहिए। माताओंको इसका ज्ञान नहीं है कि बच्चा जननेके पहले ही वे उसके प्रति कितना बड़ा पाप कर सकती हैं।

स्त्रीके गर्भमें जब बच्चा बढ़ता रहता है उस समय उसके जीवनके परिवर्तनका कितना सीधा प्रभाव बच्चेपर पड़ता है यह हम नहीं जानते यह हमारा दुर्भाग्य ही है।

ऐसे अनेक जड़ और पागल जिन्हें दुनियामें न शांति ही है न किसी प्रकारका आराम, और जो पाप और दोषमें लिपटे ही रहते हैं और पृथ्वीपर भारस्वरूप हो रहे हैं उनमेंसे अधिकांशके कष्टका कारण उनके गर्भमें रहते समय उनकी मातापर पड़ा हुआ कोई अशुभ प्रभाव ही है।

कितना अच्छा होता कि इन अभागोंको दसकर मात-

पिता इसका अदाज कर सकते कि ये अपन बच्चोंके प्रति कितना बड़ा पाप कर सकते हैं।'

जो स्त्री थोड़ा भी प्राकृतिक जीवन व्यतीत करती है उसे प्रसव-समयकी पीड़ासे डरनेकी जरूरत नहीं है। उसे बड़ी आसानीसे बच्चा हो जायगा। यदि पीड़ा हो तो पेहपर मिट्टीकी पट्टी रखनसे बहुत मदद मिलती है। सौरीमें वायु और प्रकाशकी बड़ी आवश्यकता होती है अतः सौरीकी सारी सिद्ध-कियां सुली रखनी चाहिए।

नवजात शिशुको गरम पानीसे न नहलाकर उसे ठंडे पानीसे शीघ्रतासे नहलाना और माफ करना चाहिए। इससे बालकको शक्ति प्राप्त होती है और वह सहनशील बनता है। सालकी कोढ़ भी ऋतु क्यों न हो बच्चोंको जब भी नहलाया जाय ठंडे पानीसे ही—इसकी आदत आरम्भसे ही डालनी चाहिए इससे बच्चे जन्मसे ही बीमार एवं दुबल हानेसे बचेंगे। कड़ाकेकी सर्दीमें इस पानीका ताप अधिक-से-अधिक कमरेकी गरमी जितना कर लिया जा सकता है।

बच्चेको कोट और मोजोमें कसनेकी जरूरत नहीं है। उसके शरीरपर वायु और प्रकाश लगने और उसमें प्रवेश करनेका पूरा मौका देना चाहिए। अकसर बच्चेको नगा रखना चाहिए इससे उसकी जीवनशक्ति बढ़ती है।

जब नवजात शिशु अपनी ससार-यात्रा आरम्भ करता है

'मैं डॉक्टर रायकी किसी छोटी पुस्तक "स्त्रियोंने अपिचर जीर्ण रोगों एवं उनके स्वास्थी कष्टोंका कारण" की ओर पाठकोंका ध्यान आकर्षित करना चाहता हूँ। यह पुस्तक विवाहितोंको बताती है कि सयोग

स्वतंत्रता, वायु और प्रकाशके प्रति उसके मनमें चाह उत्पन्न होती है। पर इसके विपरीत जब वह अपनेको कपड़ोंसे लपटा और बघा हुआ दूषित वायुसे परिपूर्ण कमरेमें पाता है, तो जीवनके प्रति उसका साग उत्साह ही समाप्त हो जाता है। यदि बच्चेको कभी हवा खिलाने ले भी जाते हैं तो मोटे-मोटे

सबषी कितनी मयकर मूलें उनसे बन पड़ती हैं। लोगोंकी ऐसी धारणा-सी हो रही है कि विवाहित अनियंत्रित संयोग कर सकते हैं। ये बातें बिकार हैं और इनका परिणाम माता-पिता और उनके बच्चोंको भी सहना ही पड़ता है। यह पाप है। पर खेद है कि अविवाहिताद्वारा किए गए पापको ही व्याजका समाज बुराचार कहता है।

संयोग जाति-रक्षाके महान उद्देश्यके लिए ही होना चाहिए। अन्य जीवोंकी तरह आरम्भमें मनुष्य इस सबषमें भी प्रकृतिकी आज्ञा सुनता था। यह आज्ञा होती थी एक ऊँच अंतरपर, पर सुनाई देती थी स्पष्ट। आज इस सबषमें भी मनुष्य अपनी हीन एवं धृष्टास्यद इच्छाका शिकार हो रहा है। बच्चा पैदा करनेके लिए आज संयोग नहीं होता खोप तो यह देखकर भ्रमरते हैं कि संयोगसे बच्चे भी पैदा होते हैं। वे प्रकृतिके इस कार्यमें अक्सर बाधा डालनेकी भी कोशिश करते हैं। वाह ! प्रकृति और मनुष्यकी कैसी प्रतिद्वंद्विता चल रही है ? प्रत्येक पत्रमें गर्भ-निरोधकी दवाका विज्ञापन सुस्मृतसुस्मृता छपता है। प्रकृतिके विरुद्ध किए जाने वाले ये पाप बताते हैं कि मनुष्यजाति ह्रासकी ओर अग्रसर हो रही है। आज अनाचार और अनैतिकताकी कोई सीमा नहीं रह गई है गो कि इसका फल मनुष्यको पग-पगपर भोगना पड़ रहा है। अब सीध ही सात हो जायगा कि इस सबषमें मनुष्यजातिने अपनी कितनी हानि की है। पर लोग यदि प्राकृतिक जीवनकी ओर अधिकाधिक अग्रसर होंगे तो ये पाप अपने आप बंद हो जायेंगे अथवा इनको निषिद्ध रूपसे बम किया जा सकेगा।

कपड़ोंसे ढककर और जिस गाड़ीमें उसे टहलाने ले जाते हैं उसे भी पूरी तरह ढकी रखते हैं इस ढरसे कि वच्चेतक वहीँ वायु और धूप पहुच न जाय ।

गायके लोग अपनी गाय-बकरियोंके बच्चाको सास तीर-स धूपमें ले जाते ह और यह देखकर खुश होते ह कि बच्चे धूप खाकर प्रसन्न होते हैं और शीघ्रतासे बढते हैं । अपने बच्चोंको हम शक्ति प्रदायिनी वायु और जीवनदायी सूर्यसे दूर रखते ह । यदि इस दशामें बच्चे कमजोर रहें या अकालमें मालमबलित हो जाय तो इसमें क्या आश्चय है ?

बच्चोंके दिनभर रोने और रो रोकर अपनको धका डालने तथा माता पिताको हैरान करनेका कारण बच्चेके माता पिता ही हैं । बच्चेको जरा स्वतन्त्र कीजिए उसके बदन-परसे भारी कपड़े हटा दीजिए, उसे वायु और प्रकाशमें रखिए, फिर देखिए वे कितने शांत रहते ह और बितनी जल्दी-जल्दी बढ़ते हैं । यदि इस सारी गड़बड़ीके कारण बच्चेकी पाचनशक्ति खराब हो जाय तो पडपर ठडी पट्टी रखनी चाहिए । ठंड पानीमें भिगोकर कपड़ेकी पट्टी भी रखी जा सकती ह, पर मिट्टीकी पट्टीसे शीघ्र लाभ होता ह ।

आज जैसी भयकर भूलें बच्चोंकी चिकित्सामें की जाती ह उन्हें देखकर तो ताज्जुब ही होता है कि क्यों इतने कम ही बच्चे मरते हैं ? इससे प्रमाणित होता है कि मनुष्यको आरमसे ही पशुसे अधिक जीवनशक्ति मिलनी होती ह । क्योंकि मनुष्यका बच्चा जिन अप्राकृतिक उपचारानो सहकर जीवित रहता है वह उपचार यदि पशुके बच्चेका किया जाय तो यह बभी भी जीवित नहीं बच सकेगा ।

बच्चोंके जीवनके आरम्भिक वर्षोंमें की गई गलतियोंका बुरा असर उसके जीवनपर्यन्त चलता रहता है। इसलिये हमें सदा प्राकृतिक अधिक-से-अधिक सहारा लेना चाहिए।

शुद्ध दूध बच्चेको माताका ही दूध मिलना चाहिए। गम बहन करते समय एव बच्चेको पिलाते समय यदि माता प्राकृतिक जीवन व्यतीत करे तो निश्चय ही उसे अपने बच्चेके लिए पूरा दूध होगा। यह साधना मूल्यतासे खाली नहीं है कि माताका मांस खाने और शराब पीनेसे बच्चेको यथेष्ट शक्ति और पोषण मिलेगा। ऐसा करनेसे तो माताको दूध कम होगा और बिल्कुल खराब होगा।

अप्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेके कारण यदि माताका दूध सूख जाय तो बच्चेको नीरोग धायका दूध मिलना चाहिए। इसके अभावमें उसे चरनेवाली, स्वस्थ, स्वच्छ गायका दूध बिना उबाला हुआ दूध देना चाहिए।

हम लोग कीटाणुओंके डरसे कच्चा दूध बर्तते डरते हैं और समझते हैं कि दूधको गरम करनेसे कीटाणु मर जाते हैं और दूध निरापद हो जाता है। कीटाणु अन्य क्रमियोंकी भाँति ही सड़नसे पदा होते हैं। जिस प्रकार मूली त्वचापर चीटियाँ फँसने आ जाते हैं उसी प्रकार जब शरीरमें स्थित विजातीय द्रव्य सड़ने लगता है तब कीटाणु पदा होते हैं। यदि शरीरमें कीटाणु बाहरसे घुस भी जाय तो यदि उन्हें वहाँ उपयुक्त खाद (विजातीय द्रव्य) न मिले तो वे बड़ी जीवित न रह सकेंगे। यदि हम प्राकृतिक जीवन व्यतीत करें अपने शरीरमें विजातीय द्रव्य न पदा होने दें तो हमें कीटाणुओंसे डरनेकी आवश्यकता नहीं है। पर यदि हमारा शरीर गदा हो तो खरोंके उबालने

अथवा कृमि विहीन करनेकी कोई क्रिया हमें उनसे बचा नहीं सकती । यदि शरीरमें या दूधमें विजातीय द्रव्य पदा हो गया ह तो वहा कृमियोंका होना आवश्यक ह । वे वहाँ पहुचकर एक आवश्यक काम करते ह ।

यदि रोगी गायका दूध उबालनेसे उसके कीटाणु मर भी जाय तो वह विजातीय द्रव्य तो नष्ट नहीं हो जाता जो सचमुच भयानक चीज ह और जिसके कारण उस दूधकी ओर कीटाणु आकर्षित होते ह ।

यदि बच्चेके शरीरमें विजातीय द्रव्य यथेष्ट मात्रामें हो तो उसे कीटाणुओंसे किसी प्रकार भी नहीं बचाया जा सकता और यदि न हो तो कीटाणु उसे कोई हानि नहीं पहुचा सकते । जिस कच्चे दूधमें कीटाणु पदा हो गए होते हैं उसमें उबाले दूधकी बनिस्वत सबन शीघ्र पदा होती ह और वह पचता भी शीघ्रतासे ह । कीटाणु कभी-कभी पाचनमें भी सहायक होते हैं । दूधको उबालकर हम उसे दुग्धाभ्य अतएव हानिकर बनाते ह ऐसे दूधके पीनेसे बच्चेके शरीरकी वाढ़ रुकती ह ।

भाप या अन्य किसी प्रकारसे गरम किया हुआ दूध भी उबाले दूधके समान ही हानिकारक ह ।

इसलिए बच्चेको, जबतक वह भेवे खाने लायक न हो जाय, माता या गायका दूध ही पिलाना चाहिए ।

भइके दलिए आदिका भी, जो बच्चोंके भोजनके नामसे दिग्वा-वद बाजारमें बिकत हैं पूरा बहिष्कार होना चाहिए । इनके मुकाबलेमें बच्चोंको कुछ उबली तरकारिया और थोड़ी रोटी देना अच्छा ह । बच्चोंको छुटपनसे ही दूध और भेवे अच्छ लगते हैं और यह उनके अनुकूल भी होते ह । फसाहारमे

बच्चेकी जो ऐसी शारीरिक और मानसिक उन्नति होती है उस देखकर माता पिताको हार्दिक आनन्द प्राप्त होता है।

हमारे आजके बनावटी जीवनके दुःखद वातावरणमें बाब भी स्वर्गका एक द्वार खुला हुआ है। वह है बच्चे। बच्चोंको फल खाने दें अन्यथा आप इस द्वारको भी बंद कर देंगे—और उनके बहुतसे आनन्द और प्रसन्नतासे उन्हें वंचित कर देंगे। उन्हें बच्चे और अक्षपके फल भी बिना किसी डरके दिये जा सकते हैं। ये उनके लिए विशेष लाभदायक हैं।

इसने कहा है

“बच्चोंको कष्ट न दो, उन्हें मेरे पास आनेसे मत रोको।”

इसके अधिकतर अनुयायी गांवोंमें रहते थे और कारीगरी तथा किसानीका काम करते थे—उनमें जो कट्टर होते थे वे हमेशा खुलेमें पहाड़ अथवा रेगिस्तानमें रहते थे और उनमेंसे बहुतसे केवल वही बताते थे जो पृथ्वी अपने आप बिना किसानी या वागवानीके उपजाती है। इन पूणतः प्राकृतिक जीवन वितानेवालोंको कभी-कभी शिक्षणके लिए बच्चे सौंपे जाते थे।

इस प्रकार जब ‘जान’ निरे बच्चे थे, उनके माता-पिताने उन्हें शिक्षा प्राप्त करनेके लिए एक रेगिस्तानमें भेज दिया था। उनके बारेमें कहा गया है

“बच्चा बड़ा और मजबूत हो गया और इजराइलियोंका साथ होनेतक रेगिस्तानमें ही रहा।”

हां, यदि बच्चे प्राकृतिक जीवन व्यतीत करना आरम्भ कर दें तो यह निश्चित है कि उन्हें स्वास्थ्य और आनन्द मिलेगा जिसे प्राप्त कर सकना बड़ोंके लिए साधारणतः संभव नहीं है।

इसलिए मैं माता पिताओंसे बहुत जोर देकर कहना चाहता हू कि व अपने बच्चोंको प्राकृतिक जीवन व्यतीत करने दें, उन्हें प्रकृति पर लौटा ले चलें। इस कायके फलस्वरूप इस ससारमें व अनिश्चनीय आनन्दके अधिकारी होंगे और जब वे स्वर्गमें पहुँचेंगे तो इश्वर उन्हें उनके इस उत्तम कायके लिए पुरस्कृत करेगा।

जिन बच्चाकी नैसर्गिक वृद्धि तीव्र रहती है वे अकम्पक भोजन ग्रहण नहीं करना चाहते, उन्हें फल ज्यादा पसंद आता है। पर उन्हें जबरदस्ती अप्राकृतिक भोजन कराया जाता है और कमी-कमी तो मार-मारकर। इसके फलस्वरूप वे स्वभावतः बीमार पड़ते हैं। उन्हें दवा दी जाती है वे फिर इस भी लेनेमें पूरी आनाकानी तथा विरोध करते हैं इस समय भी माता, जिसके हृदयके कोने-कोनेमें रोगी बच्चेके प्रति प्यार भरा रहता है, कठोरतासे काम लेती है गोकि उसका हृदय बदरसे रोता रहता है, बच्चेको जबरदस्ती दवा पिलाई जाती है और कमी-कमी से कायकी सफलताके लिए छड़ीसे भी काम करना पड़ता है। पर जब अप्राकृतिक चिकित्साका प्याला रुबरेज हो जाता है, बच्चा उसके बोझके नीचे टूट जाता है और धरती माताकी क्षीतल गोदमें क्षरण पाता है। माता दुःखमरा टूटा दिल लिए बच्चेकी छोटी कब्रके पास खड़ी रहती है बचारीको इसका पता नहीं होता कि बच्चेकी मृत्युका कारण वह स्वयं है।

साधारणतः माता पिता यही चाहते हैं कि उनके बच्चे सदा मोटे-ताजे बने रहें। जबतक कि उनके बच्चे मोटे किए गये भूखरोंकी भाँति या चिर्योंमें अभित देवताओंके दरबारमें सुरही

बजानेवाले फूले हुए बच्चोंकी तरह नहीं हा जाते, उन्हें सतेज नहीं होता ।

बड़े भी मोटे, मांसल होने और अपना वजन बढ़ानेक फ़िर् में रहते हैं । पहले वे यह नहीं चाहते कि उनका पेट लफ़ आये, तब भी ये आदमीका मूल्य खिला-पिलाकर खानेक स्थि मोटे किए गए पशुके समान ही समझते हैं ।

यह भी प्रकृतिके विरुद्ध है अतः सवषा गलत है ।

प्रकृतिके प्रांगणमें विचरण करनेवाले पशुको देखिए, वह बच्चा हो या बड़ा या बूढ़ा, उसका शरीर बड़ी सुंदर रीतिसे सुगठित एवं सतुम्भित होता है । न उसका शरीर ही मोटा होता और न कोई अगवशिष्टोप ही फूला रहता है ।

मनुष्यको तभी स्वस्थ समझना चाहिए जब कि उसका शरीर सुडील है, एवं उसके अंग अनुपातयुक्त हैं तथा वह मोटा-भद्दा नहीं हो जाता और उसके शरीरपर जगह जगह चर्बी नहीं चढ़ जाती । अधिकतर फल खाकर रहनेवालेका ही शरीर सुंदर एवं सुगठित रह सकता है और यही भोजन मनुष्यको स्वस्थ रखता है । इसलिये बच्चोंको अधिकतर फल खिलाकर ही रखना चाहिए, ताकि वे भद्दे-मोटे न होकर सुंदर एवं सुरूप हों । स्वस्थ और सुंदर शरीरका गठन कैसा होना चाहिए यदि यह जानना हो तो अपोलो और बेलवेडियरकी मूर्तियां देखी जा सकती हैं ।

सबसे अधिक भयानक एवं घातक गलती जो मनुष्यने अब तक अपने अनजानमें प्रकृतिके प्रति की है यह है टीकेका खलन ।

यह विज्ञान एवं आँकड़ोंके आधारपर साबित कर दिया गया है कि टीका लगाना अनिवार्य होनेके पहले बच्चोंको खेचक

अधिक होती थी। जो प्रकृतिका समझता है वह आसानीसे अनुमान कर सकता है कि टीका लगाना कितना नुकसानदेह है। छोटे बच्चोंमें काफी जीवन शक्ति होती है जो उनके शरीरमें इकट्ठे पतक धिआतीय द्रव्यको, बच्चोंके रोग कहे जानेवाले उमारोंद्वारा, जिनमें चेचक भी एक है निकालनेकी कोशिश करती है। इस शक्तिको टीकेका जहर बेकाम कर देता है। इस प्रकार बच्चेकी बाढ़में अड़चन पड़ती है और उसे प्रकृतिका सहाय पाकर शरीरका शोधन करनेवाले तीव्र रोगके वजाय बुरा जीण एवं साधातिक रोग हो जाता है।

टीका एक बार देनेके बाद जब वह कुछ वर्षों बाद दुहराया जाता है उस समय यह स्पष्ट दिखाई देने लगता है कि टीकेके फलस्वरूप शरीरमें कई प्रकारके रोग उत्पन्न होनेकी चेष्टा कर रहे हैं।

पता नहीं मनुष्य-जातिको इस भयकर भूलसे कब मुक्ति मिलेगी जिसके द्वारा वह अपन बच्चोपर कानूनन बड़े-से-बड़ा कष्ट और कठार-से-कठोर यातना लादती है।

मैं यहां फिर जोर देकर यह कहना चाहता हू कि गड़माला, लकवा, मिरगी एवं अन्य अनेक प्रकारके स्नायु-संबन्धी रोग जो रोगोंका अवसर होते रहते हैं अधिकतर टीका लगवानेके फल हैं।

यदि टीका लग ही जाय तो उसपर मिट्टीकी ठंडी पुल्टिस बांधनी चाहिए और उसे दिनमें कई बार और कई दिनोतक बांधते रहना चाहिए। पुल्टिस जहां टीका लगा हो उसमें चारों ओर दूरतक फला दी जाय। इस वक्त बच्चा सबका प्राकृतिक जीवन व्यतीत करे। यदि इतना कर लिया जाय तो टीकेसे कोई हानि होनेकी संभावना नहीं है।

यदि टीका लगानेपर उस जगह दाने न उभरें तो कानून फिर टीका लगवाना होता है, ऐसी हालतमें यदि दुबारा टीका नगे तो उसकी चिकित्सा पहले बताइ रीतिसे करनी चाहिए। तीन बार टीका लगानेके बाद चौथी बार टीका लगानेकी इजाजत कानून नहीं देता।

रोगनाशक टीकोंके विरोधमें यहाँ कुछ विशेष तौरसे कहनेकी आवश्यकता नहीं है। ये भी कम जहरीले नहीं होते। इनके लगानेसे डिप्थीरिया दब सकता है पर टीकोंके फलस्वरूप डिप्थीरियासे भी मयानक रोग कैंसर पागलपन आदि उभर सकते हैं।

अन्य तीव्र रोगोंकी तरह डिप्थीरियाका इलाज भी बच्चेका सवनास किए वगर प्राकृतिक रीतिसे आसानीसे एव निश्चयात्मक रूपसे हो सकता है। मृत्युके इस दूतसे माता पिताको जरा भी डरनेकी जरूरत नहीं है। इस रोगसे घबराकर जल्दी-में उन्हें अपने बच्चेको इसके 'प्रतिरोधक' इंजेक्शन नहीं लगवाने चाहिए।

बच्चोंके सारे रोग स्वास्थ्यकारक उभारमात्र हैं उनके सवधमें किसी प्रकारकी चिंताकी जरूरत नहीं है। कोई भी रोग (डिप्थीरिया, मोतीभरा, लाल बुखार, मियादी बुखार आदि) होनेपर पहली बात यह करनी चाहिए कि बच्चेकी खिडकियाँ खोलकर बच्चेको नगा हो लिटा देना चाहिए और यदि वह चाहे तो वही चलने-फिरने देना चाहिए। यह जितनी ही देरतक किया जा सके उतना ही अच्छा है। यदि समभव हो सके तो इस समय बच्चेका खुली जगहमें टहलना ज्यादा अच्छा है। इस समय प्राकृतिक स्नान भी कराना चाहिए और पेड़पर

मिट्टीकी पट्टी रखनी चाहिए। यदि बच्चेको छिप्यीरिया हो गया हो तो मिट्टीकी पट्टी गदनपर रखनी चाहिए। यह भी आवश्यक है कि बच्चेको कुछ भी खानेको न दिया जाय, और यदि दिया भी जाय तो बहुत थोड़ा सो भी फल और भेवे। ज्यों ही समय हो बच्चेको बाहर खुली जगहमें जाने देना चाहिए (यदि समय हो तो नगे बदन ही)। इस विधिसे रोग जिस तरीकेसे जायगे उसे देखकर आपको आश्चर्य होगा और आप देखेंगे कि रोग जानेके बाद बच्चे अधिक प्रसन्न रहने लगे ह और उनके चेहरेपर आभा आ गई है। तीव्र रोगके द्वारा बच्चेका शरीर बहुतसे विजातीय द्रव्य और कूड़े-करकटसे अपनेको मुक्त कर लेता है।

हमारे अनेक अप्राकृतिक ढाँों (गलत भोजन वायु एवं प्रकाश-विहीन कमरेका वास, मोटे रगीन धुस्त कपड़ोंका पहि नाव) के कारण बच्चे सुकुमार हो जाते ह। अक्सर वे मद्य स्त्री राखसीके घगुलसे भी दूर नहीं रखे जाते। स्कूलमें पहुँचत-पहुँचते लड़के अपने बड़ोंके दोपोंकी नकल करने लगते हैं। वे बड़े घमड़के साथ शराब और सिगरेट-बीड़ी पीने लगते हैं। सभी बड़े, और खास तौरसे अध्यापक, यदि उच्च जीवनका उदाहरण बालकोंके सामने रख सकें तो इस दिशामें बहुत काम हो सकता है।

विलासिता एवं अन्य प्रकारकी अप्राकृतिक आदतोंके तथा आजकी सर्वाद्भुत एवं सवगुणकारी (!) स्कूलकी पद्धाक्षी अविवेकपूर्ण आवश्यकताओं एवं धमके कारण बच्चेको स्नायु धींर आवश्यकतासे अधिक भार पड़ता है और वे बमजार हो जाते हैं। इस प्रकार बच्चोंमें असमयमें ही वामुकतापी

प्रवृत्ति उत्पन्न हो जाती है, जिसे वे बशमें नहीं कर पाते। फलतः जवानीके सबसे अधिक घातक शत्रु हस्तमयूनका पक्षपात होता है। बच्चेके आचरणमें आए शर्मिलेपनको देखकर सब माता पिताको तुरत अवज्ञ हो जाता है कि उनका सच्चा यौवनके सबसे बड़े शत्रुके भंगुलमें फँस गया है जिससे छटकारा पानेके लिए बेचारा सबकाया करता है, मन-ही मन बुरी तरह अपनी भत्सना करता है और आत्मग्लानिस मरता रहता है। माता-पिताको चाहिए कि इस रोगके शिकार बच्चेको कोई दण्ड न दें। ऐसे बच्चेका मानसिक एवं आरिभिक विकास मार-पीट और जोर-जबरदस्तीके बजाय बिल्कुल मित्र भाँतिसे करना चाहिए। दण्ड खास तौरसे शारीरिक दण्ड तब कभी देना ही नहीं चाहिए। कड़े दण्डके भयसे बच्चेको इस रोगसे मुक्त करनेकी कोशिश करना बिल्कुल गलत है। इस वयस तो बच्चेको प्यारकी खास तौरसे जरूरत होती है। माता पिताको बड़े प्यार और कोमलतासे ऐसे बच्चेकी चिकित्सा जल, प्रकाश, वायु, प्राकृतिक भोजन, कसरत आदि प्राकृतिक साधनों द्वारा करनी चाहिए। इस विधिसे उनका बच्चा उस राक्षसके हाथसे शीघ्रतासे मुक्त हो जायगा और फिर स्वभाविक रूपसे प्रसन्न बदन रहने लगेगा और उसका चेहरा चमकने लगगा।

जब बच्चोंको इस तरह नहीं समाला जाता तो वे जवान हो जाते हैं पर उनमें न जवानीका उत्साह हाता है न आनन्द जीवन उन्हें भारस्वरूप लगता है। वे कमजोर, चिड़चिड़ और थके-से रहते हैं और उनमें किसी प्रकारकी आशा नहीं रह जाती। उनकी आँखोंको देखनेसे प्रतीत होता है कि वे आत्मग्लानि और दुःखमें डूबे रहते हैं।

अक्सर बच्चोंको सोये-सोये विछावनमें पेशाब कर देनेकी आदत पड़ जाती है । यह आदत भी प्राकृतिक चिकित्साद्वारा छूट जाती है । इस रोगसे पीड़ित बच्चोंको भी किसी प्रकारका दंड देना पाप है ।

एक बार फिर मैं नगे पैर चलने और खास तीरसे बच्चोंके लिए नगे पर चलनेकी आवश्यकतापर जोर देना चाहता हूँ । बच्चोंके कपड़ोंको भी सादा और प्राकृतिक रखनेपर मैं एक बार फिर जोर देना चाहता हूँ । छातीको व्यथके कसे कपड़ेसे ढके रहनकी जरूरत नहीं है । यह नियम बच्चों और बड़ोंको समान रूपसे पालन करना चाहिए । कपड़े ढीले रहें, ताकि हवा छातीतक पहुँच सके । बच्चोंके कपड़े बनाते वक्त इसका खास खयाल रखना चाहिए ।

कई बार प्राकृतिक जीवनके अनुकरणसे बच्चोंकी बड़ी मानसिक शक्ति देखकर मुझे आश्चर्य हुआ है । दर्जमें हमेशा पिछड़े रहनेवाले लड़कोंको शीघ्र ही पाठ याद होने लगे और वे अल्दी बिना किसी प्रयासके अपने साथियोंसे आगे बढ़ गए ।

मैंने देखा कि इनमेंसे कई युवक, जो फौजमें भर्ती हो गए, वहाँके कठिन जीवन और परिश्रमको सुशी-सुशी बिना किसी प्रयासके वर्दास्त कर रहे थे । आगे चलकर तो उन्होंने फौजमें बड़ा नाम कमाया ।

मैंने बार-बार कहा है कि प्राकृतिक जीवनका मनुष्यपर एक बड़ा प्रभाव यह भी पड़ता है कि मनुष्यकी आत्मा परिप्लुत होती है और वह मद्र बनता है । यह चीज बच्चोंमें बराबर दसनेको मिल सकती है । निश्चय ही प्राकृतिक जीवन वह नींव है जिसपर आत्माके लिए इमानदारी और सचाइका भव्य

प्रासाद बन सकता है। इसलिए प्राकृतिक जीवन ममोत्र करते समय हमें आत्माको निर्दोष बनानेका पूरा प्रयास करना चाहिए और बच्चोंकी शिक्षा-दीक्षामें इसका विशेष यत्न करना चाहिए।

शिक्षा क्या है ?

मनुष्य इश्वरकी प्रतिकृति है वह प्यारका सार है। इसलिए उसकी शिक्षा प्रकृतिके अनुरूप ही होनी चाहिए। जहाँतक बन सके मनुष्यमें इश्वरीय भावको लौटाना चाहिए।

इसने कहा है

‘तू अपने सम्पूर्ण मालिक इश्वरको पूरे दिलसे अपनी रूह और अपने दिमागकी सारी ताकतके साथ प्यार कर ।’

“अपने पड़ोसीको तू उसी तरह प्यार कर जिस तरह तू अपनेको प्यार करता है।”

इन शब्दोंमें मनुष्यके लिए सही प्राकृतिक शिक्षा भर दी गई है।

शिक्षणपर आजतक जो बड़े-से-बड़े ग्रन्थ लिखे गए हैं इस गभीर विषयपर जितने अधिक-से-अधिक विद्वत्तापूर्ण व्याख्यान हुए हैं उन सबमें मिलाकर उतना भी सार नहीं है जितना इसाके केवल इस एक वाक्यमें है। आज लोग युवकोंको वैज्ञानिक ढंगसे शिक्षा देते हैं, पर होता यह है

‘माम बढ़ जाता है, पर हृदय धुँसा जाता है।’

एक लड़का, जो जिस तिस तरह लैटिनकी पहली किताबके

शब्द याद कर लेता है, अपने साथ खेलनेवाले लड़केको जो साधारण स्कूलमें पढ़ने जाता है हेठी निगाहसे देखने लगता है, और जल्द ही उसका साथ छोड़ देता है। इस प्रकार ज्यों-ज्यों लड़का पढ़ाईमें बढ़ता जाता है उसका झूठा घमंड और बनावटी ठग बढ़ता जाता है, जो बहुत खतरनाक है। लेकिन हमें आजकी शिक्षाद्वारा पदाहुड़ कृत्रिमता और खोखलेपन तथा सच्चाईके अंतरको समझना चाहिए। हमारे आजके युवककी चाल सुधारनेके लिए उससे झिड़कनाई जाती है, उसमें बाहरी चाल-ढालके सब नियम बताए जाते हैं, पर उसके हृदय और स्वभावको सुंदर बनानेके लिए कुछ भी नहीं किया जाता। उसकी आत्मामें दृढ़ता आनेके बदले उसका अधःपतन हो जाता है। अप्राकृतिक जीवन बितानेवाले फूहड़ अधिक्षित लड़कोंका उदाहरण भी अनुकरणीय नहीं है पर उनका अपरिष्कृत व्यवहार ऐसी नम्रता और मंत्री भावनासे अच्छा है जिनका हृदयसे कोई सबब नहीं है। बनावटी नम्रता और सहृदयता धोखा और दगावाजी नहीं तो और क्या है ? अतः बच्चोंको प्राकृतिक जीवन बिताना सिखाना चाहिए, यह उन्हें ईश्वर और मनुष्यको प्यार करना सिखावेगा और प्रेम ही हमारे जीवनको उन्नत बना सकता है। हमें उन्हें अपने साथीको सच्चे हृदयसे प्यार करना सिखाना चाहिए। क्योंकि इसाके शब्दोंको दूसरी तरह यों भी तो कहा जा सकता है कि जो अपने पड़ोसीको प्यार करता है वह ईश्वरको भी प्यार करता है। युवकोंको ईश्वरको प्यार करना अवश्य सीखना चाहिए और अपने साथियाने प्रति अपने हृदयमें प्रेम और मैत्रीकी भावना रखनी चाहिए जिसे उन्हें गरीब-अमीरका

किये बगर प्रदर्शित करना चाहिए । जिन माता पिताके हृदयों-मेंसे प्रेमकी दैवी विभूति नष्ट हो गई है अथवा जिन्होंने फिर उसे जाग्रत कर लिया है उन्हें अपने बच्चोंमें प्यार पदा करनेकी रीति स्वयं ज्ञात हो जायगी । केवल इसी विधिसे मुक्ति एवं शांतिप्रदायिनी शिक्षा एवं सद्गुणोंकी प्राप्ति हो सकती है । केवल प्राकृतिक जीवन और अपने साधियोंके प्रति सच्चा प्यार ही मनुष्यका इस ससारमें आनन्द—प्रसन्नता प्रदान कर सकत हैं और इस प्रकार प्राप्त आनन्द और प्रसन्नता किसी अवस्थामें भी मनुष्योंका साथ नहीं छोड़ते ।

ऐसे बच्चेने जीवनमें दुःख और अभावका कभी प्रवेश नहीं होता ।

कितने ही अभिभावकोंका खयाल है कि कालेजकी शिक्षा प्राप्त कर लेनेपर ही उनके बच्चेका जीवन सुखी हो सकेगा । यह शिक्षा दिलानेके लिए वे बहुत चिंतित रहते हैं और बिना बच्चेके स्वास्थ्यका खयाल किए उसे कालेजमें भेजते हैं और इस प्रकार वे उसे धीरे धिपत्तिमें फँसा देते हैं । वे यह भी चाहते हैं कि लड़का पढ़ लिखकर ऊँचा आहूदा पाए, लंबी तनस्वाह मिले और लोग उसका खूब आदर और सम्मान करें ।

बाहरी सम्मानकी भकाषाओंमें मत आए । अक्सर लोग इसके अदर-ही-अदर पीढ़ाओंसे भरा भारमय जीवन व्यतीत करते हैं । सुखी वही है जो पूर्णतया स्वस्थ है, जिसकी आवश्यकताएँ कम हैं—और जो सादगीसे और प्रकृतिसे निरन्तर रहता है ऐसा आदमी स्वतंत्र है । उसके हृदयमें मनुष्यके प्रति प्यार होता है, और इश्वरकी सहायताके प्रति विश्वास ।

जिस लड़केपर हमेशा मानसिक काय और चिंताका बोझ

पड़ा रहता है उसके स्नायु दुबल हो जाते हैं फलतः उसकी सारी मेहनतोंके बावजूद रोग और कष्ट ही उसके पल्ले पड़ते हैं। कोशिश करके भी निराशा ही उसके हाथ आती है। ओहदा, सम्मान, नाम, धन, उसे नजदीक आए दिखाइ देते हैं पर वे उसकी पकड़में नहीं आते। लड़कियोंपर मानसिक काय लादना तो और भी समझमें नहीं आता। उनके लिए तो वह लड़कोंसे भी अधिक हानिकारक है। स्त्रियाँ और लड़कियाँ मानसिक कायकी कठिनाई सहनेके लिए बनी ही नहीं हैं। जिन भाता पिताओंको इसकी अनुमति हो गई है कि सुख बड़े कहलानेवाले समाजमें सीमित न होकर वह व्यक्ति-के हृदयमें है और फिर निघन सतोपी लोगोंमें ही परिव्याप्त है, बहुत सोच-समझकर ही अपने बच्चोंके लिए धधा चुनेंगे।

सम्यक्ता, विज्ञान और धनके छलभरे सुख और आनन्दके बदले प्रकृतिके साहचर्यमें प्राप्त सच्ची प्रसन्नताको पसंद पर सकना आज अनेकोंके लिए कठिन है। जिन माता पिताओंने विचारपूर्वक अपना दृष्टिकोण बदल लिया है, जो अभिमान-वश बोझ काय नहीं करते, न अपनेपर आम विचारोंका असर ही पड़ने देते हैं और जो अपने हिताहितको पूरी तरह समझ सकते हैं वे अपने बच्चोंको स्कूलकी उतनी ही शिक्षा दिलवाएंगे जितनी कि आजके जमानेमें नितांत आवश्यक है। स्कूलापी मदस्की हालतपर जरा गौर कीजिए, तब आप स्वयं पाएंगे कि स्कूलकी स्कूली पढ़ाई जितनी कम हो उतना ही अच्छा है। स्कूल कम जानेके कारण लड़केको अच्छा धधा मिलनेमें कोई कठिनाई नहीं होगी।

भविष्यमें तो फज़ायी मागयानी आदि अनेक छोटे

व्यापारोंके चल निकलनेकी आशा है जिनका करनेवाला स्वतंत्र, सुंदर एवं स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकेगा। तब विज्ञान पढ़ानेवाले स्कूलमें मुक्ति खोजनेकी आवश्यकता नहीं है यह मुक्ति तो प्राकृतिक जीवनके स्वाभाविक परिणाम, अर्थात् शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य और इश्वर तथा उसके बंधोंको प्यार करनेसे मिलेगी।

वही जीवनका सच्चा दर्शन है। अपने तथा अपने बच्चोंपर इसका उपयोग करनेसे ही इस सदोका हमारा प्रचलित रोग स्नायुदोषतय शीघ्रतासे जायगा और मनुष्य-जातिपर नूतन आनंदकी वर्षा होगी।

अनेक पैतृक दुबलताओंके कारण जन्मसे बच्चोंका शरीर, मन तथा आत्मा स्वाभाविकसे कुछ भिन्न होती है। यदि ऐसे बच्चोंको माता-पिता अपने इच्छित आदर्शकी ओर जबरदस्ती ले जानेकी कोशिश करेंगे तो फल अप्रीतिकर एवं घातक होगा।

जैसा बच्चा इश्वर हमें दे उसके लिए हमें उसका कृतज्ञ होना चाहिए और उसका पालन एवं शिक्षण प्राकृतिक ढंगसे, जिसका कि मैंने यहां बयान किया है, करना चाहिए।

इसलिए शिक्षणमें भी हमें प्रकृतिसे ही पथ प्रदर्शन प्राप्त करना चाहिए। यह शिक्षणका सबसे आवश्यक सिद्धांत है।

उपचार

आरोग्यलाभसबधी विवरणो, धन्यवादको पत्रो आदिका वस्तुतः कोई महत्त्व नहीं है। अप्राकृतिक साधनोंसे दिखावटी लाभ आसानीसे प्राप्त किया जा सकता है। प्रत्यक्ष रूपमें तो रोग अच्छा हो जाता है, पर बादमें उससे भी खराब दूसरा रोग पैदा हो जाता है। यह कोई जरूरी नहीं है कि यह दूसरा रोग तत्काल प्रकट हो जाय, संभव है, यह पहले-जसा बुरा भी न जान पड़े, पर दरअसल यह ज्यादा खतरनाक होता है। बहुतसे निष्कृत लोगों, विशेषकर नाडीदौषल्यवालोंको सुधार जान पड़ने लगता है और वे अपनेको नीरोग समझकर आरोग्य-लाभका विवरण भी लिखकर भेजते हैं पर पीछे भ्रम दूर हो जानेपर उन्हें घोर नैराश्य होता है।

इसके अलावा प्रसादात्मक पत्र प्राप्त करनेके लिए चाल-वाजियां भी खूब की जाती हैं। अगर उनपर विचार करें तो हम आसानीसे समझ जायेंगे कि गुप्त और पेटेंट दवाएँ बेचनेवाले घूर्त लोग किस तरह आरोग्यलाभकी बहुत-सी रिपोर्टें पेश करते हैं। इसलिए विचार करनेका विषय यह है कि कौन-सी पद्धति कहाँतक प्राकृतिक नियमोंके अनुकूल है। जो पद्धति प्राकृतिक नियमोंका अनुसरण करनेवाली होगी वही स्वास्थ्यकी दिशामें अग्रसर कर सकेगी।

मुझे आशा है कि मरी पद्धति लागोका विष्वास प्राप्त कर सकेगी, क्योंकि यह हर पहलूसे प्रकृतिके अनुकूल पड़ती है। इसी विचारसे मैं यहाँ पत्रोंका उद्धरण और उपचारोंका अधिक विवरण न देकर स्पष्टीकरणके लिए सिर्फ थोड़ेसे उदाहरण दे रहा हूँ।

कोई चीज खानेमें असमर्थ थे और रातमें उन्हें लगभग चासीप्र वार के झुका करती थी ।

वे झुकरीदार झोंपड़ीमें रखे गये और पेड़ोंपर गीली मिट्टी-की पट्टी लगाई गई । पट्टी रहते समय तो व बद रहता पर हटा लेनेपर फिर शुरू हो जाती । इससे रोगमें मिट्टीकी प्रभावकारिता स्पष्ट हो गई । कभी-कभी साधारण स्नान कर लेते थे, कुछ समय हो जानेपर वायु प्रकाश-स्नान भी चलाने लगे ।

दस दिनोंके बाद मिट्टीकी पट्टी बद कर देनेपर भी उन्हें क नहीं आइ । उस समयसे उनकी हालतमें सुधार होने लगा । भूख भी अच्छी मालूम होने लगी और बिना किसी हिचकके भरपेट फल खाने लगे । उदर-विकार दूर होनेपर सुषुम्नाका क्षय भी अच्छा होने लगा ।

मूत्रावरोध—अलोदरका पूर्वरूप

श्री दो सालसे सख्त बीमार थे और इसके कारण उन्हें अपना काम छोड़ देना पड़ा था । कृत्रिम सहायता लिये बिना कभी पेशाब नहीं उतरता था और पेशाब शोध भी शुरू हो गया था । इस समयतक वे कम-से-कम ७० चिकित्सकोंको अपना रोग बिसला चुके थे जिनमेंसे लगभग २० तो प्रसिद्ध प्राध्यापक थे । उन्होंने कई पेटेंट दवाओंका भी इस्तेमाल किया था और कुछ हदतक भ्रममें डालनेवाले आरोग्यलामबा अनुभव भी किया था, पर इन अप्राकृतिक उपचारोंसे रोग घटनेका प्रभाव बढ़ता ही गया । मेरे यहाँ आनेके समय उनकी बीमारी भयंकर रूप धारण कर चुकी थी और वे मीथके दरसे जड़-स

हो गये थे । मूत्र अन्य मार्गोंसे निकलनेका प्रयत्न कर रहा था, यह ऊपरसे ही देखनेसे स्पष्ट हो जाता था । घुटनेके नीचे कई जगह खुले फोड़े हो गये थे जिनसे बदबूदार पछा निकल रहा था । हालत कैसी खतरनाक थी यह समझनेमें देर न लगी । वे झमझरीदार झोंपड़ीमें पहुँचा दिये गये जिसमें उन्हें शुद्ध हवा मिल सके । पेड़ोंपर और वृक्षवाले भागपर मिट्टीकी पट्टी लगाई गई जो थोड़ी देरके बाद बदल दी जाती थी । वायु-प्रकाश-स्नानके लिए उन्हें कभी-कभी झोंपड़ीसे बाहर भी आना पड़ता था । धरतीसे शक्ति प्राप्त करनेके अवसरोंका भी उन्होंने लाभ उठाया । पहले केवल फल खानेको दिये जाते थे, पीछे दूध, मक्खन और रोटी भी दी जाने लगी । इस उपचारसे उन्हें दूसरे ही दिन काफी पेशाब उत्पन्न और साय ही मामूली पाखाना भी हुआ । तीसरे दिन चलने लगे और चौथे दिन तो उनमें दौड़नेकी शक्ति आ गई । दूसरे सप्ताहमें पैरोंके जस्म सूख गये और वे पहाड़पर तीन-तीन, चार-चार घंटे चक्कर लगाने लगे ।

नाड़ी-क्षोभ

श्री वे नाड़ीसंस्थानमें इतना क्षोभ था कि वे ६ मासस काम छोड़कर घर बैठे हुए थे । रातका उन्हें जरा भी नींद नहीं आती थी और बेचनीके मारे यड़बड़ाते रहते थे । वायु-प्रकाश-स्नान विशेष रूपसे कराया गया । पाँचवें दिन वर्षाके कारण ठंड अधिक थी । इससे उन्हें बड़ा लाभ हुआ । वे बहुत जल्द नीरोग होकर अपना काम करने लग गये । नाड़ीरोगा में ठंडी हवा और प्रकाशका स्नान बहुत प्रभावकारी होता है ।

श्वसनक सम्बन्धित (न्यूमोनिया)

श्री ६ सप्ताहसे न्यूमोनियासे पीडित थे। उन्हें बड़ी परेशानी थी। औषधोपचार चल रहा था और मेरे यहां आनेके पहलेतक वे एक कमरेमें कैदीकी-सी हालतमें रखे गए थे। घातक ठंड लगनेका भय उनके दिमागसे निकाल देनेपर वे घंटों नंगे बाहर घूमने लगे। पहले ही दिन शामको उनकी तबीयत हलकी जान पड़ने लगी। उनके मतसे ६ सप्ताहके औषधोपचारसे जितना लाभ हुआ था उससे अधिक सिर्फ एक दिनमें सादे तरीकोंसे हुआ। कुछ ही दिनोंके उपचारमें वे बिल्कुल नीरोग हो गये।

शोथ—जलोदर

श्री श्वायरोगसे ग्रस्त थे। उनके चिकित्सकोंके मतसे रोग असाध्य था। मेरे यहां वे बड़ी मुस्तदीसे वायु प्रकाश स्नान चलाने लगे। शोथके स्थानों विशेषकर उदर और पर पर मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग किया गया। भोंपड़ीके परदे रातको गंधासमय खुले रखे जाते थे। आहार भी प्राकृतिक रखा गया। पहले ही सप्ताहमें अच्छा फल दिखने लगा और वे शीघ्र ही नीरोग हो गये।

श्री का जलोदर सिर्फ बारह दिन उपचार करनेपर चला गया। इतनी शीघ्रतासे नीरोग हुआ देख उनका औषधोपचारक अवाक् रह गया।

गलेका रोग

श्री गलेके रोगसे वर्षोंसे पीडित थे। औषधोपचारसे

उन्हें अबतक काइ लाम नहीं हुआ था। उपचारके और साधनोंके साथ गलेपर गीली मिट्टीका प्रयोग करनेपर उन्हें जल्द ही आरोग्यलाम हो गया।

सिरकी रूसी

कुमारी के सिरमें रूसी पैदा हो गई थी। फलाहार वायु-प्रकाश-स्नान आदिके द्वारा शरीरको विजातीय द्रव्यसे मुक्त करनेका प्रयत्न किया गया। सिरपर गीली मिट्टीकी पट्टी भी लगाइ जाती रही जो उसे बहुत अनुकूल जान पड़ी। चार ही सप्ताहमें वह विलकुल अच्छी हो गई।

सुपुम्नाका क्षय

श्री सुपुम्नाके क्षयसे ग्रस्त थे। एक प्रसिद्ध चिकित्सा स्थानमें चौदह सप्ताह रहे पर कोइ लाम नहीं हुआ। वायु-प्रकाश-स्नानसे उनकी शक्ति बहुत बढ़ गई। परोपरगीली मिट्टीका प्रयोग किया गया। शीघ्र ही सुधार देख पड़ने लगा। दो सप्ताह बाद वे लगातार घटो टहलने लगे। चलते समय पैरोंका झटका कम पड़ता जाकर विलकुल दूर हो गया।

दंतपीड़ा

श्री मयकर दंतपीड़ासे हफ्तोंसे येचन थे। दंतोपचारकोंने दांतोंके गड्ढोंको भरकर पीठा-नाशक दवाओंका भी इस्तेमाल किया, पर किसीसे कोइ लाम नहीं हुआ। ददवाले दांतके सामने गालपर मिट्टीकी पट्टी देनेपर कुछ दिनोंमें दद विलकुल दूर हो गया। मिट्टी बनी धोया नहीं देती, ददके कारणनो ही दूर कर देती है।

अस्थिराय

श्री के परकी अस्थिर आयुस्त थी। वे ६ महीने अस्पतालमें रहे, दो बार नस्तर लगा और नीचेकी एक हड्डी भी निकाल दी गई, फिर भी पर अच्छा नहीं हुआ। अगर उन्होंने मेरे उपचारका सहारा न लिया होता तो शायद पर काटकर अलग भी कर दिया गया होता। वायु प्रकाशस्नान, फलाहार आदिके साथ गीली मिट्टीके प्रयोगसे बिल्कुल नीरोग हो गये। निकाली हुई हड्डीकी जगह नई हड्डी तो नहीं बसाई जा सकती थी पर पैर बिल्कुल नीरोग हो गया और वे लगभग हुए उसका उपयोग भी करने लगे।

आंत्रिक सन्निपातज्वर

एक दस बरसका बच्चा आंत्रिक सन्निपातज्वरसे ग्रस्त हुआ। उसकी माताने पत्रद्वारा मेरी राय पूछी। मैंने लिख दिया खुली रखकर नग्न सुलाने, भोजन बंद कर देने या नाम मात्रका देने और रोज मामूली स्नान करानेको कहा। इन उपचारसे बच्चा दो-तीन दिनोंमें ही अच्छा हो गया। माताने औपधोपचारकसे कहे बिना चुपके-चुपके यह उपचार किया। खतरनाक घुस्यारसे अत्यल्प समयमें ही बच्चेको मुक्त देखकर चिन्तित्सवको बड़ा अचम्भा हुआ। उसने अपने आश्चर्यपर यह कहकर परदा छालनेकी कोशिश की कि निदानमें गलती हुई होगी, यह आंत्रिक सन्निपातज्वर नहीं था, हालांकि वह पहले कह चुका था कि बदनपर नजर आनेवाले दाग आंत्रिक सन्निपातज्वरके ही सूचक हैं। अगर रोगका चिह्न प्रकट

होनेके साथ ही ठीक उपचार हुआ होता तो कुछ ही घंटोंमें वह अच्छा हो गया होता ।

साधारण निबलता

कुमारी गाड़ी-संस्थानकी अस्त्वस्थताके कारण बहुत कमजोर हो गई थी और उसका सिर बराबर भारी रहा करता था, वह बहुत कम चल पाती थी । जगवानमें उपचार करनेपर दो ही सप्ताहमें वह बिना थकावट महसूस किये ११ घंटे रोज चलने लगी । इससे यह सिद्ध हो गया कि फलाहार, वायु प्रकाश-स्नान आदिसे शक्ति प्राप्त होती है । साधारणतः यही विश्वास किया जाता है कि मांसाहारसे ताकत बढ़ती है, पर तयाकषित शक्तिवद्भक्त मांसाहार ही उक्त कुमारीकी निबलता और अस्त्वस्थताका कारण हुआ । फलाहारके सहारे वह जल्द ही स्वस्थ और सशक्त हो गई ।

भूछाई

श्रीमती को भूछाई हो गई थी । गदनपर गीली मिट्टी-की पट्टी रखनेपर उन्हें फौरन होश हो गया । इससे स्पष्ट है कि मिट्टीकी पट्टी रोजमर्राके जीवनमें भी लाभदायक होती है ।

भगंदर

श्री को भगंदर हो गया था और मेरे यहाँ आनेके पहले नस्तर भी लगाया जा चुका था । मुझे उनकी अवस्था चिंताजनक जान पड़ी । वे बैठनेके लिए हमेशा अपने साथ खरका तकिया लिए चलते थे । मुझे भी उनके नीरोग होनेकी

आशा नहीं थी, क्योंकि मिट्टीकी पट्टी रुग्णभाग तक नहीं पहुँच सकती थी और बाहरसे भी उसपर कोई प्रभाव नहीं डाला जा सकता था। फिर भी मिट्टीकी पट्टीका ही प्रयोग किया गया और इसीसे वे अच्छे भी हो गये।

अंधता

श्री की एक आँख कुछ दिनोंसे बिलकुल अंधी हो गई थी। औपघोषचारकोंकी सारी कोशिश बेकार साबित हुई। मेरा उपचार चलानेपर कुछ ही दिन बाद उन्हें कुछ-कुछ दिशा देने लगा। कुछ हफ्ते बाद आँख बिलकुल अच्छी हो गई। मिट्टीकी पट्टीने इसमें भी आश्चर्यजनक कार्य कर दिखलाया। उनके घर पहुँचनेपर उनका चिकित्सक मेरे उपचारकी यह सफलता देखकर अवाक् रह गया।

बालविसूचिका

एक ठाढ़ सालके बच्चेको (बाल) विसूचिका हुई। उसको ज्वर हो आया। माता प्राकृतिक उपचारकी पुरानी पद्धतिसे परिचित थी। उसने दो बार शीतल स्नान कराया जिससे बुखार कम हो गया, पर फिर बढ़ गया। दूसरे दिन उसका पिता, जो मेरे सरल ढंगसे परिचित था, घर आया और बच्चेको खुली लिङ्गीके सामने डेढ़ घंटे नग्न अवस्थामें अपनी गोदमें रखा जिससे बुखार बहुत कम हो गया। दूसरे दिन ज्वर फिर कुछ बढ़ा, पर आयु प्रकाश-स्नान करानेपर रोग पूर्ण रूपसे चला गया।

बालविसूचिका हानेपर माताएँ बहुत घबड़ा जाती हैं और औपघोषचारद्वारा नन्हे-से धरोरको हानि पहुँचा जाती हैं।

ह। मेरी पद्धतिमें शत्रुका धीरतापूयक सामना किया जाता है और भयका नाम भी नहीं रहता, क्योंकि स्वयं प्रकृति हमारा नाग-प्रदर्शन करती है जो हमारा साथ कभी नहीं छोड़ती। थक दफा हुआ और प्रकाशका स्नान, जिसके लिए किसी यंत्र बबल आदिकी कोई जरूरत नहीं होती और कुछ खर्च भी नहीं पड़ता, बच्चेको बिलकुल नीरोग कर देता है और बच्चा जोशमें भरकर उछल-कूद मचाने लगता है।

जननेन्द्रियके रोग

श्री को वर्षोंसे नाड़ी-दौबल्य था। सिर बराबर भारी रहा करता था जिससे वे काम करनेमें असमर्थ हो गये थे और जीवनसे ऊबकर आत्महत्याकी ही बात सोचा करते थे। औषधोपचारकोंके निदान परस्पर विरोधी थे और सबने रोगका दूसरा-ही-दूसरा कारण बतलाया। मेरा उपचार आरम्भ करनेपर शीघ्र ही परिवर्तन देख पड़ा। एक पक्षके बाद सूजाक उभर आया। उन्होंने बतलाया कि कुछ वय पहले एक छड़कीसे सबध होनेपर यह रोग हुआ था और एक लेपका प्रयोग किया गया था। मेरे उपचारसे सूजाक जल्द ही अच्छा हो गया और उससे साथ ही नाड़ीदौबल्य भी जाता रहा। शक्ति प्राप्त हो जानेपर फिर जीवनमें दिलचस्पी पैदा हो गई।

यौन-अनसिक्तता मनुष्यको सबसे अधिक हानि पहुंचाती है। यह भ्रष्टाचार आज बहुतसे रोगोंका कारण हो रहा है। यौनरोग जननेन्द्रियोंमें ही उत्पन्न होते हैं और उनका पहला रूप सूजाक है। यह एक प्रकारसे छिन्न यौनरोग कहा जा सकता

है। मूत्रनलिकामें प्रतिध्याय हो जाता है और मवादके रूप उससे विष निकलने लगता है।

जीवन सयत न रहनेपर सूजाकसे छुटकारा नहीं मिलता, और औषधोपचारसे तो विष शरीरमें स्थायी रूपसे बड़ा जमा लेता है। इससे अघता, क्षय, घातक अर्बुद आदि भयकर रोग हो जाते हैं इसलिए मनुष्यको इस प्रकारके दुष्कर्मसे बचनेका प्रयत्न करना चाहिए और यदि मूससे रोग हा ही जाय तो आरम्भ होनेके साथ ही सही प्राकृतिक उपचार करना चाहिए।

उपदश और तज्जन्य व्रण सूजाकसे भी खतरनाक होते हैं। उनकी पहचान जननेत्रियपर हुए फोड़ेसे हो सकती है। अगर इनपर जल्द ध्यान न दिया जाय तो शरीरमें विष तेजीसे बढ़ने लगता है और विभिन्न रूपोंमें प्रकट होता है। सारे शरीरमें यहाँतक कि मुँहके अंदर भी फोड़े हो जाते हैं जिससे मनुष्यको समाजका त्याग कर देना पड़ता है। यह विष अपस्मार, उमाद, सौपुम्निक क्षय आदि रोगोंके रूपमें भी प्रकट हो सकता है।

ये सब युराक्षया विशेषकर पारेके प्रयोगसे ही उत्पन्न होती हैं। यह शरीरके विषको निकाल बाहर करनेमें तो असमर्थ बना ही देता है, ऊपरसे और भयकर विषके रूपमें शरीरमें पहुँच जाता है। इसके उपचारमें पारेका प्रयोग प्रकृतिक नियमोंके विरुद्ध और मानवताके प्रति भयकर अपराध है।

उपदश भी प्राकृतिक उपचारसे अच्छा हो जाता है। रोग हलका होगा तो जल्द ही अच्छा हो जायगा, पुराना हो तो धीरे धीरे अध्ययसाय आवश्यक होगा।

मधुमेह

यह रोग भी बहुत भयकर होता है। औषध-विज्ञान इसमें खास तौरसे मांसाहारकी राय देता है, पर इस तरीकेसे मधुमेह कभी अच्छा होते नहीं देखा गया। और रोगोंकी तरह यह भी अप्राकृतिक जीवनका ही परिणाम होता है। मांसाहार-सबधी उक्त गलत धारणाके कारण रोगियोंको फलाहारपर लाना कठिन होता है। इस धारणाका शीघ्र अंत कर लोगोंका यह हृदयगम कर लेना चाहिए कि रोगोंमें कोई अंतर नहीं होता और सबका उपचार प्रकृतिके नुस्खेके मुताबिक होना चाहिए। जब मनुष्यको उपचारके सही तरीकेका पता चल जायगा तो मधुमेहसे डरनेका कोई कारण नहीं रहेगा।

फोड़े

श्री को दो सालसे सारे शरीरमें फोड़े हो गये थे। अबतक वे पेटेंट लेपोंका प्रयोगकर उनसे पिंड छुड़ा रहे थे। पिंड क्या छुड़ा रहे थे एलोपथिक लेपोंके सहारे विकृत द्रव्यको बाहर न निकालकर शरीरमें लौटाते जा रहे थे। इस अप्राकृतिक उपचारका परिणाम यह हुआ कि उनका वायां पर इतना सूज गया कि वे चलने फिरनेसे लाचार हो गये। जाधके ऊपरी हिस्सेपर विजातीय द्रव्यका इतना अधिक असर हुआ कि वह बिल्कुल काला पड़ गया था। स्थिति चिंताजनक थी। बहुतसे औषधोपचारकोंने तो पैर कटवा देना ही अच्छा समझा होता। विषय-व्यापक उपचार गौली मिट्टीनी पट्टी ने इसपर भी अपना कतव्य पूरे तौरसे निभाया। जाधके ऊपरी हिस्से—सूजनवाली जगह—पर पट्टी लगानेपर

चौथे दिन सारा विजातीय द्रव्य एक्कत्र हो गया और वहाँ मवाद तथा दूषित रक्त निकलने लगा। वहाँ एक छेद हा गया और उसी राहसे विजातीय द्रव्य रोज सतहपर आने लगा। लगातार पट्टी लगाते रहनेपर कुछ दिनोंमें जस्म भर गया। पट्टीके साथ-साथ शुद्ध हवा, घृष, वर्षा, फलाहार आदिने भी विजातीय द्रव्य बाहर निकालनेमें मदद की। मवाद निकलने समय रोगीका पेशाब भी रक्त-जैसा होता था जिससे यह स्पष्ट था कि उस भागसे भी विकार निकल रहा है।

मेरी पद्धतिसे उपचार करनेपर आरम्भमें प्रायः फोड़े निकल आते हैं। कारण विलकुल साफ है और यह क्षुभ लक्षण भी है, क्योंकि यह इस बातका सूचक है कि मेरे उपचारसे मल निकालनेवाले अर्गोंको उत्तेजन मिला है। जबतक यह चलता रहे तबतक फोड़ेके सबबमें कुछ न किया जाय प्रकृतिका स्वयं अपनी फ्रिक् करनेके लिए छोट दिया जाय। अगर दब बड़ जाय तो गीली मिट्टीकी पट्टीसे बाम किया जा सकता है। फोड़ोंका उपचार सिर्फ गीली मिट्टीसे होना चाहिए, उन्हें चीरने या खोलनेकी जरूरत नहीं है। पक्कनेपर वे स्वयं फूट जायगे और तब उन्हें बहानेमें यह मिट्टी और मदद करेगी।

फोड़ा निकलना शरीरके लिए बहुत लाभदायक है। इसमें कभी-कभी ज्वर भी हो जाता है जो इस बातका प्रमाण है कि शरीर स्वास्थ्यलाभकी क्रियामें सलग्न है।

मैंने प्रायः देखा है कि लोग गरम पट्टी या गरम पुल्टिस छोड़नेके लिए जल्द राजी नहीं होते। यह प्रवृत्तिविरुद्ध है क्योंकि गरम सँफसे फोड़ा प्रायः समयसे पहले ही पक्क जाता है। अप्राकृतिक उपचारसे शरीरको कुछ-न-कुछ हानि होती ही है।

गीली मिट्टीकी पट्टीसे ही शरीरको आराम मिलता है और घाव जल्द भर जाता है। अगर पतले सूती कपड़ेपर गीली मिट्टी फला दी जाय तो वह पलस्तरकी तरह चिपक जायगी, उपरसे धांधनेकी जरूरत नहीं रहेगी।

शिरशूल

श्री वर्षोंसे शिरशूलसे परेशान थे। रातको गरदनपर गीली मिट्टीकी पट्टी लगानेसे इस दीघकालीन शिरशूलसे उन्हें हमेशाके लिए छुटकारा मिल गया।

दद्रु आदि घर्मरोग

श्री वर्षोंसे क्षयकारक घर्मरोगसे पीड़ित थे। सारे उपचार निरर्थक सिद्ध हो चुके थे। गीली मिट्टीकी पट्टीने उन्हें रोगसे पूणत मुक्त कर दिया।

सर्पदंश

हालमें ही एक ग्राममें एक लड़कीको घास छीलते समय एक बहुत विपले सापने डस लिया। पर सूजने लगा और उसे बहुत पीडा होने लगी। नगर ले जाते समयतक हाथ भी सूज गया और वह बेहोश हो गई। चिकित्सकोंके जवाब दे देनेपर उसका पिता मुरदेकी-सी हालतमें उसे वापस लाया। उसने कभी दतकयाके रूपमें सुना था कि सदियों पहले सप-दंशसे इसी अयस्थामें पहुँचा हुआ एक आदमी जमीनमें गाड़नेसे अच्छा हो गया था। उसने भी यही करनेकी ठानी और बागमें गट्टा खोदकर लड़कीको गलेतक नग्न गाड़ दिया। अधिवारियोंने लड़कीको निकलवानेकी कोशिश की, पर गांववालोंने पिताका

पक्ष लिया और सामूहिक रूपसे अधिकारियोंका विरोध करने लगे। बलया होनेकी समावना देखकर अधिकारी चुप हो गये। चौबीस घंटेके बाद निकालनेपर लड़की विरक्त अच्छी पाइ गई।

इस घटनासे यह स्पष्ट है कि अंतिम अवस्था प्रस्तुत हो जानेपर भी मिट्टी बिपसे मुक्त कर देती है। अगर मिट्टी का प्रयोग तत्काल किया जाय और एक-एक घंटेपर पट्टी बदली जाती रहे तो सपके बिपका सारा असर जाता रहता।

पागल कुत्तेके बाटनेपर भी सपदक्षकी ही तरह गौसी मिट्टीकी पट्टी फौरन लगाइ जानी चाहिए। प्रोफेसर पास्टरकी मुक्ति अविश्वसनीय और अनिश्चित है, पर प्रकृतिकी युक्ति कभी व्यर्थ नहीं जाती। अगर पास्टरके तरीकेसे कुत्तस प्राप्त उम्मादसे पिछ छट भी जाय तो उससे मनुष्यका स्वास्थ्य इतना खराब हो जाता है कि वह कुत्तेके उम्मादसे भी भयकर रोगका शिकार हो जाता है।

इन बातोंसे स्पष्ट है कि मिट्टी कौसी प्रभावकारी वस्तु है। वस्तुतः यह बिना मूल्यकी या सस्ती होते हुए भी अनमोल और सबसुलभ उपचारका साधन है।

सुगुन्नाका रोग और मोटापा

श्री की नाड़ियां रुग्ण हो गई थीं और सुगुन्ना तो बिलकुल निष्क्रिय हो गई थी। उनका वजन २१५ पौंड था। मेरे यहां आनेके समय उनके बचनेकी कोई आशा नहीं थी, पर चार ही सप्ताहमें वे नीरोग होकर चले गए और अपना कारखाना भी शुरू कर दिया। यहाँ उनका वजन ५५ पौंड घट

गया । वे प्रायः कमरतक और कभी-कभी सीनेतक जमीनमें गाड़ दिए जाते थे । यह उपचार बहुत लाभदायक सिद्ध हुआ । और सब उपचार भी यथाविधि चलाए जाते रहे ।

शोथयुक्त जीर्ण आमवात

श्री जीण शोथयुक्त आमवातसे वर्षोंसे ग्रस्त थे जिससे उनके अंग गतिहीन हो गये थे । प्राकृतिक उपचारकी पुरानी पद्धतिसे भी उन्हें कोई लाभ नहीं हुआ और हालत दिनोंदिन खराब ही होती गई । उनका एक पर काटा जाने-वाला था ही कि सयोगसे मेरी पुस्तक उनके हाथ पड़ गई । स्नान, फलाहार वायु प्रकाश-स्नान आदिसे उनको इतने कम समयमें आरोग्यलाभ हुआ कि उनके मित्र देखकर चकित रह गये । परकी तो रक्षा हो ही गई ।

गठिया, कप, कटिदूल तथा इस धेनीके अन्य रोग रक्तके दूषित होनेपर ही होते हैं । प्राकृतिक चिकित्साके मही तरीकेसे ये बहुत जल्द अच्छे हो जाते हैं ।

फुत्तेके काटनेका घाव

श्री वो एक बड़े फुत्तेने काटा था जिससे दो घाव हो गए थे । एक घाव तो इतना बड़ा था कि देखनेवालेको यह विश्वास ही नहीं होता था कि वह फुत्तेका काटा हुआ है । वह लगभग पौने दो इंच बड़ा और पौने इंच गहरा था । फुत्तेने वहांका मांस नोच लिया था ।

फुत्तेका काटना घायसे ज्यादा गंभीर होता है मगर कारण उनके मित्र बहुत चिंतित थे । मैंने घावको ठंडे पानी

झूब तरकर गौली मिट्टीकी पट्टी लगा दी और ऊपरस यीन सूती कपड़ेसे उसे बांध दिया। पट्टी रोज सुबह बदल दी जाती थी। वे मेरे बताए हुए नियमोंके अनुसार प्राकृतिक ढंगसे रहते थे और बराबर चलते-फिरते, दौड़ते और पहाड़ पर भी चढ़ते रहे पर कभी किसी तरहकी तकलीफ नहीं हुई। छोटा घाव तो दूसरे ही दिन भर गया, बड़े घावों कारण भी उनको काँड़ कष्ट नहीं हुआ और न उसमें सूजन ही हुई। तीन सप्ताहमें बड़ा घाव भी भर गया। पट्टी खोलनेपर उसमेंसे बदबूदार पछा निकला करता था। मिट्टी घावों के ऊपर सारे शरीरके विकृत पदार्थोंको खींच लेती है, इसी कारण वह सपथ आदिमें लाभदायक होती है। इस प्रकारके जख्मोंमें तबाक, शराब आदि भादक वस्तुएँ बहुत हानिकारक होती हैं।

सारे मांसाहारी जीव हिंस्र होते हैं पर हिंसाकी यह प्रवृत्ति क्षुधाकी तृप्तिके लिए ही जाग्रत होती है। मांसाहारी पुरुषोंमें यह प्रवृत्ति बड़े घृणित रूपमें व्यक्त होती है। मनुष्यके लिए मांसाहार प्राकृतिक नहीं है इसलिए इससे विचारों और भावनाओंका विकृत होना स्वाभाविक ही है। इसके अलावा एक और राक्षस मनुष्यके रूपमें लोगोंमें घुसा हुआ है जो बहकाव से सबनाश किया करता है। मनुष्य केवल आहारके लिए हत्या नहीं करता, वह अपने भाइयोंपर भी हाथ साफ किया करता है।

मनुष्यकी हिंस्र प्रवृत्तिका नियमन करने और इसकी भय करता कम करनेके लिए ही युद्धकला विवसित की गई है। युद्धमें मनुष्यको अपनी रक्तपिपासा शान्त करनेका अवसर मिलता है। रक्तकी नदियाँ यह चलाती हैं और विजयके हर्ष-

नादमें भरते हुए लोगोंके कराहनेकी आवाज और भग्न हृदय पुत्रों, पिताओं, माताओं और स्त्रियोंके आतनाद मिले रहते हैं। अगर मनुष्यकी हितवृत्तिको खुलकर खेलनेका अवसर मिले, शांतिप्रिय सरकारें उसे रोकनेमें समर्थ न हो सकें तो उस हालतमें मैं लोगोंका ध्यान मिट्टीकी ओर आकृष्ट करूंगा। घायल सैनिकके लिए मिट्टी सुलभ है। वह अपनी लारसे इसे भिगो सकता है। अगर गोली नहीं निकलती तो उसे पड़ी रहने दीजिए, उसे निकालनेके लिए धीर फाड़ करना हानिकारक ही नहीं, खतरनाक भी होता है। जस्मपर गीली मिट्टीकी पट्टी लगा देनेपर तकलीफ दूर हो जायगी और वह अच्छा होने लगेगा। अगर गीली मिट्टीका प्रयोग किया जाने लगे तो मुद्दसेत्रके अस्पतालमें अग-भग करनेकी उत्तनी जरूरत नहीं रहेगी और जस्मीके कारण होनेवाली मृत्युसंख्या भी कम हो जायगी।

थी भीषण नाड़ीधिकारसे ग्रस्त थे। किसी उपचारसे कोई लाभ न होनेपर उन्होंने तीन मास मेरा उपचार चलाया। बचपनमें उन्हें कोई बालरोग नहीं हुआ था और बादमें भी कोई तीव्र रोग या जुकाम नहीं हुआ था। उन्होंने इसे अच्छे स्वास्थ्यका लक्षण माना था, पर असल बात यह थी कि उनका शरीर तीव्र रोगों या जुकामके जरिए विजातीय द्रव्य बाहर निकालनेमें समर्थ नहीं था। नाडीरोगया यही कारण था। अगर उन्होंने प्राकृतिक उपचारका सहारा न लिया होता तो किसी पागलखानेमें हाते या बग्नमें। उपचार आरम्भ होने पर उन्हें बड़े-बड़े फोड़े निकलने लगे। इसके बाद छोटे-छोटे तीव्र रोग शुरू हुए और विसूचिकाने लक्षणासे युक्त अतिसार

भी हुआ। इन सबसे उनको कुछ आराम ही मिलता गया। अंतमें भयकर इन्फ्लुएजा प्रकट हुआ। चेहरा विवर्ण हो गया और कमजोरी भी बढ़ गई। वर्षा और अधिक ठंड होनेपर भी बेखुली झोपड़ीमें रखे गये। कभी-कभी आधे घंटेतक वायु प्रकाश-स्नान भी चलाते रहे। वे शायद ही कुछ खाते थे। साधारण स्नान भी चलाता था। उस झोपड़ीमें कुछ ही घंटोंतक रहनपर उन्हें बड़ा आराम मालूम हुआ। विजातीय द्रव्य डीला पड़कर मुंह और नाकसे निकलने लगा और पसीना आना भी शुरू हो गया। इसके अनंतर ज्वर उतर गया और उन्हें ऐसा जान पड़ा जैसे स्वास्थ्यकी दिशामें काफी आगे बढ़ गये हों।

क्या यह सीधा-सादा और सस्ता उपचार नहीं है ? बहुतसे लोग इन्फ्लुएजाका अप्राकृतिक उपचार कराने के कालके शिकार हो जाते हैं और जो बच जाते हैं उनकी हान्मत्त मरे हुए स्त्रियोंसे भी खराब होती है, क्योंकि हलका तीव्र रोग जीण रोगमें परिणत हो जाता है और वे जीवनमें तरह-तरहके कष्टों और रोगोंके शिकार होते रहते हैं।

यह खयाल करना कि केवल सबल व्यक्ति खुली हवामें लाभ उठा सकता है, भ्रम है। हवा कभी किसीको पित्ती भी हालतमें नुक्सान नहीं पहुंचाती। कम तापमें वायु प्रवाण स्नानसे निबलोंको क्षतिपूर्ति की अनुभूति होती है यह बात यदि ग्रहण भी आकर बहें तो किसीका विश्वास नहीं होगा। जो व्यक्ति इस प्रकारकी झोपड़ीमें रहनका प्रबंध नहीं कर सकता उसे रातमें कमरेकी लिढ़कियां खोलकर सोना चाहिए और नग्न शरीरमें वायु-प्रकाश लगने देना चाहिए। अगर सबल व्यक्तिके लिए हवा और प्रवाण आवश्यक है तो नियल और

अस्वस्थके लिए तो इनकी आवश्यकता और भी बढ़ जाती है। रोगमें वायु हानिकर होती है, यह धारणा बड़ी हानिकारक है। बच्चोंको मसूरिका, रक्तपित्त आदि रोग होनेपर खिड़किया बंद कर हवा और प्रकाशका प्रवेश बंद कर दिया जाता है या उन्हें जल्द झुली हवामें नहीं जाने दिया जाता, पर इससे बच्चोंका जीवन दुःखमय हो जाता है, वे मन्थता, बधिरता, मानसिक दौर्बल्य आदिके शिकार होते रहते हैं या कब्रिस्तानमें कब्रोंकी सख्या बढ़ाते हैं।

एक लड़केका मसूरिका निकलनेपर कमरेकी खिड़कियां बराबर झुली रखी गयीं, वायु प्रकाशका स्नान कराया गया और तीसरे ही दिन मैदानमें निकाला गया। घर तथा पड़ोसके सभी लोग मां-बापके इस कायपर बुरा भला कहने लगे और औपघोष चारकने तो यहांतक कहा कि अगर ६ महीनेतक भी कोई खराबी नहीं देख पड़ी तो भी इसका नतीजा बुरा ही होगा। मसूरिका निकले कई साल हो गये, पर बच्चा प्राकृतिन ढंगसे रहता हुआ सतोषजनक रीतिसे प्रगति कर रहा है और अपने मां-बापके आनंदका कारण हो रहा है।

रोग होनेपर लोग मनुष्योंद्वारा आविष्कृत दवाओंके लिए चिकित्सकोंके यहां दौड़ते हैं जो खुद दद और रोगमें कराहते रहते हैं। जो लोग ऐसा करते हैं वे चतुर माने जाते हैं और प्रकृतिसे उपायोंकी खिल्ली उड़ायी जाती है और जो लोग इन उपायोंका सहारा लेते हैं उनपर फसलियां बसी जाती हैं।

उपर्युक्त सभी रोगोंमें एक ही तरहका उपचार किया गया, केवल स्थानिक उपचारके स्थान गीली मिट्टीके प्रयोगमें कुछ अंतर पड़ा। मक्खने पेहूपर गीली मिट्टीकी पट्टी लगाई और

नगे पैर चलनेको सबको प्रोत्साहन दिया गया। योग्य व्यक्तियोंसे मालिश भी कराइ गई। मालिश प्राम साधारण स्नानके बाद हुई और यह बहुत लाभदायक सिद्ध हुई।

आरोग्यलाभका तरीका सादा होना चाहिए और उम्रमें वही एकसूत्रता होनी चाहिए जो स्वयं प्रकृतिमें है। यह सत्य है कि सभी लोगोंमें प्रगति एक-सी नहीं होती, पर इसका कारण पद्धति नहीं, शरीरमें वृत्तमान जीवन-शक्ति का अंतर है।

तरह-तरहके रोगोंके नामों और लक्षणोंके फेरमें पड़कर समय नष्ट करना ठीक नहीं, जहाँ कोई रोगसबधी लक्षण देस पड़े प्रकृतिके नियमोंके अनुसार चलकर आरोग्यलाभका प्रयत्न शुरू कर देना चाहिए। आजकल रोगकी परीक्षा करनेकी विचित्र-सी चाल चल पड़ी है और अप्राकृतिक उपचार चलानेकी तैयारीमें ही कई दिन लग जाते हैं। इस परीक्षा और तैयारीमें जितना समय लगता है उतनेमें तो रोगसे मुक्ति ही मिल जा सकती है।

मैंने अबतक जो कुछ कहा है उससे हर एक आदमीको यह स्पष्ट हो जाना चाहिए कि रूग्णावस्थामें क्या करना चाहिए। रोगोंसे बचा रहकर बसे जीवन व्यतीत किया जा सकता है, इसपर काफी लिय चुका है, फिर भी अगर रोग हो ही जाय तो शांत रहिए। मैंने प्राकृतिक उपचारके जो साधन बतलाये हैं उनकी सहायतासे रोहिणी, अत्रिष सन्निपातज्वर, विमूचिका आदि भयकर रोगोंकी सारी भयकरता जाती रहेगी।

हर हालतमें शुद्ध, ताजी हयानी प्राप्तिपत्र ध्यान दीजिए, गोली मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग कीजिए वायु प्रवाशका स्नान और पीतक स्नान चलाइए, मालिश बगाइए उपवास कीजिए

और रोगमुक्त होनेपर भरसक अपक्वाहार ग्रहण कीजिए, खुली जगहमें रहिए, नगे पांच चलिऐ और यथासमय धरतीकी शक्तिका उपयोग कीजिए । जिन लोगोंने मेरी बातोंका समझ-दारीके साथ अनुसरण किया होगा वे यह समझ गये होंगे कि सभी रोगोंमें एक ही तरीका क्यों चलता जाता है और भिन्न-भिन्न रोगोंके लिए भिन्न भिन्न तरीके क्यों नहीं हैं ।

उदाहरणार्थ, अगर कोई व्यक्ति आंत्रिक सन्निपातज्वरसे आक्रांत होता है तो पहले तो उसके कमरेकी सारी खिड़किया—सर्दीके दिनोंमें भी—खोल दीजिए, इसके बाद प्राकृतिक स्नान कराकर वायु प्रकाशका स्नान कराइए और रोगी चलने लायक हो तो तेजीसे टहलाकर नहीं तो कबल ओढ़ाकर धरीरमें गरमी लानेकी कोशिश कीजिए । वायु प्रकाश-स्नान हर मौसममें कई बार चलाया जा सकता है । यह भरसक मैदानमें ही होना चाहिए, अगर यह समभव न हो तो कमरेमें ही चलाइए । इसका लाभ तुरत देख पड़ता है । समय १५ मिनटसे लेकर कई घंटोंतक हो सकता है । समय जितना अधिक होगा उतना ही अधिक लाभ होगा । पेहपरकी गीली पट्टी विशेष लाभदायक होती है । यह नाभिसे गैरमी खींचकर वहाँके विजातीय द्रव्यको छिन्न-भिन्न कर देती है । आहारसवधी नियमोंका पालन तो किया ही जाना चाहिए । यथासमय खुली हवामें रहना अच्छा होता है ।

विसूचिकाका उपचार भी इसी प्रकार होता है । विसूचिका तथा अन्य सभी तीव्र और जीर्ण रोगोंमें यह लाभदायक होती है, क्योंकि यही स्थान ज्वर तथा अन्य रोगोंका केन्द्र होता है । मयूरिका, वातकफज्वर, दससक सन्निपात आदिमें भी यही उपचार चलाया जाय । अगर रोग जीर्ण (नाड़ीरोग, शय,

शोथ या इस प्रकारका कोई दूसरा रोग) हैं तो प्राकृतिक इन्हें उपचारोंका अवलंबन किया जाय और अग्रेसर इनमें शल्य जाय। शय तथा अन्य फुफ्फुसीय रोगोंमें मिट्टीकी पट्टी सीनेपर, शोथ (जलोदर) में सूजे हुए स्थानपर, पेटकी तराबीमें पेटपर और यौन रोगोंमें पेड़ और जननेंद्रियपर लगाई जाती है।

फोड़ा आदि चमरोगोंमें तो मिट्टीकी पट्टी ही मुख्य उपचार है, पर इनमें भी मारे शरीरके उपचारपर ध्यान देना चाहिए। मस्वस्थताकी तथा अच्छी हालतमें भी दोपहरके कुछ न खाना लाभदायक होता है। अगर लाचारी हो तो प्रातःकाल अत्यल्प मात्रामें ही कुछ खाया जा सकता है।

रुग्ण होनेपर सब लोग चारों ओरसे तरह-तरहके अप्राकृतिक उपाय और दवाएँ बतलाने लगते हैं पर ये सभी निरर्थक ही नहीं होते, अपने साथ कुछ बुराई भी लाते हैं। इसलिए चाहे जैसी भी स्थिति हो केवल प्राकृतिक उपचारका सहारा लीजिए।

अगर संयोगवश आशाके अनुरूप बहुत जल्द सुधार न देखा पड़े तो भी धाँति और धम बनाये रखें, घबड़ाकर अप्राकृतिक उपचारोंका प्रयोग न करने लगे। अप्राकृतिक उपचारोंका सच्ची सफलता कभी प्राप्त नहीं हो सकती, न जाननेके कारण हम इनसे अपना बहुत बड़ा नुकसान कर सकते हैं।

औषधविज्ञान मंत्रामय रोगोंका होना है और उमने सबत्र इसका आतंक फैला रखा है, पर जब हम इन भयंकर रोगोंमें भी छुटकारा पा जाते हैं तो इनसे हमें क्या लाभ वाग्य नहीं रह जाता। जो हमारी प्राकृतिक उपचारपद्धति का अनुयायी है उसके दिमागमें तो मारे अमाध्य और मंत्रामय रोगोंका भय

दूर हो ही जाना चाहिए । इस भयसे बहुत बड़ा नुकसान हुआ करता है ।

इसी सरल, एकम्प प्राकृतिक विधिसे लोग अपने स्वास्थ्यकी चिंता और औषधोपचारक वगैरे मुक्ति लाभ कर सकते हैं । इस प्रकार लोगोंको अपने स्वास्थ्यपर, जो सर्वाधिक मूल्यवान् भौतिक संपत्ति है, पूण अधिकार प्राप्त हो सकता है और अयोग्य, उत्पीडक औषधोपचारकाकी दासतासे मुक्ति मिल सकती है ।

मानवजाति स्वतन्त्रतास्मी बहुमूल्य वरदानके लिए बराबर सघप और मुद्र करती रही है । क्या वह अपने शरीर, अपने स्वास्थ्यके सबधमें स्वतन्त्रता प्राप्त करनेके लिए प्रयत्न नहीं करेगी ?

प्राकृतिक चिकित्सा क्या है ?

रोज-ब-रोज डाक्टरोंकी तादाद बढ़ रही है और साथ-साथ अनपिण्ड औषधियोंकी । इनके ईजाद करनेवाले दूकानदार हर दवाके रामबान होनेका दावा करनेमें कोई कोर-कसर नहीं करते । फिर भी जन-साधारणका स्वास्थ्य उन्नत हुआ नहीं जान पड़ता । आँख उठाकर देखिये तो हर भादमी आपको किसी-न-किसी रोगके चमूझमें फँसा मिलेगा । इससे साबित होता है कि दवाएं भादमीको न तंदुरुस्त रख सकती हैं न कर सकती हैं । उसके लिए तो सीधा और एक ही जरिया है कि हम जिवनीमें कुदरती तरीका अपनाएं ।

प्राकृतिक चिकित्सकोंने तजुर्बसे जाना है कि रसायन और दवाएं रोगको अच्छा करना तो दूर रहा उस्टे रोगको—उसके कुछ लक्षणोंको—कुछ दक्तके लिए दूर करके, बाहर निकालते हुए रोगको धरीरके भीतर दबा देती हैं । जिस हम रोग समझते हैं वह दरअसल धंदर छिपे हुए रोगका बाहरी लक्षणमात्र है । जैसे गांवमें सूझा-कचरा इकट्ठा होकर बीमारी फैलाता है वैसे ही धरीरकी गंदगी निकल न पानपर धंदर सड़ने लगती है । वही गंदगी सब रोगोंकी जड़ है ।

कुदरती इलाज गंदगीको धरीरसे निकाल फेंकनेमें पूरी मदद पहुंचाना है और मनुष्यको स्वस्थ, सदास्त एवं सतेज बनाता है ।

कुदरती इलाजके मबबगार ह

उपवास, फलाहार, संतुलित माजन पानी, मिट्टी, घूप, प्राणायाम, आसन कसरत और मालिश वगैरह । जिनस रोग दबते नहीं बल्कि जड़से नेस्त-नामूद होते हैं ।

‘आरोग्य-मंदिर’ गोरखपुरमें

उपयुक्त तरीकोंस रोगियोंका इलाज होता है । बिषय विवरण जाननेके लिए परिषद-यम मेजनको लिखें । अ्यस्थापक, आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर ।

आरोग्य-प्रथमात्मा

प्राकृतिक चिकित्साके प्रसारकी दृष्टिसे आरोग्य-प्रथमात्माका प्रकाशन पुरु किया जा रहा है। इसमें हिंदुस्तानके अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सकों की पुस्तकोंके साथ-साथ विदेशके प्राकृतिक चिकित्सकोंकी पुस्तकें भी होंगी। ये सब हम मूल या सारांश रूपमें हिंदी-भाषी जनताको प्रष्ट रूपमें सुलभ मूल्यमें देना चाहते हैं।

प्राकृतिक जीवनकी ओर—आपके हाथमें है, योग प्रकाशित पुस्तकोंका परिचय लीजिए —

१ जीनेकी कला—सेखक बिठळदास मोदी। यह पुस्तक आपका मानसिक बल बढ़ाएगी स्मरण शक्ति तीव्र बनाएगी, शिंताओंसे मुक्त करेगी तथा आपके सामन वे सार रहस्य खोलकर रख देगी जिनके जाननेके कारण वह व्यक्ति जिस आप बड़ा कहते हैं बड़ा बना है। मूल्य १।)

२ उपवाससे लाभ—रोगोंको दूर करनेका उपवास एक बड़ा साधन है। पर इसका उपयोग समझकर ही करना चाहिए। रोगोंकी तरह जहाँ यह खोर्गोंको सारता है, वहाँ तीरना न जाननेवालोंको डुबोता भी है। उपवाससे लाभ, उपवासके छानोंको बताकर, उपवास करनेकी कलामें अवतक जो उपलब्धि हुई है उससे भी आपको परिचित कराएगी। मूल्य १।)

३ सर्बो-शुक्लाम-प्राप्ती—छे० डा० रेस्मस अस्तेकर, एम० डी० इन रोगोंकी चिकित्सा कारण, उनसे बचनेका रास्ता बतानवाली एक अपूर्व पुस्तक। मूल्य ॥।)

४ आर्यस आहार (संशोधित और परिवर्धित ब्रह्म सत्करण)—छे० डा० एस० सी० दास एम० डी०। भोजनस स्वास्थ्यका क्या संबंध है और भोजनमें पोड़ा-सा हरफर करके रोगका निवारण कैसे किया जा सकता है यह विषय हमसे बसानेवाला एक ज्ञानकोष। मूल्य १।)

५ म तं दुस्त हूं या धीमार ?—छे० लूई कूने। इस प्रश्नका उत्तर इस पुस्तकसे सँ और दबाके जास निकलकर अपना स्वास्थ्य और धन बचाएँ। मूल्य ॥।)

६ उठो—छे० स्वामी कृष्णानंद। इस पुस्तकको पढ़ें और दुःख, परेशानी और मुसीबतोंस छुटकारा पाकर जीवनको सरल बनायें। १।)

७ रोगोंकी सरल चिकित्सा—ड० ब्रिट्टस्वास् मादी। दो हजारसे अधिक रोगियोंको अपने निरीक्षणमें रखकर की गई चिकित्सासे प्राप्त अनुभवके आधारपर लिखी गई प्राकृतिक-चिकित्सा साहित्यकी येष्ट पुस्तक। मूल्य सजिस्ड ४) अजिन्ड ३)

८ स्वास्थ्य कैसे पाया—इस पुस्तकमें आप स्वास्थ्यको उन्नत बनाने और लोगोंके रोगोंसे मुक्ति पानेकी आत्मकषामें पढ़कर स्वत्व रखनेका सही रास्ता जानेंगे। बड़िया छपाई, सुंदर कुरंगा कवर, बाछीस हाफ्टोन बिज पुष्ठ संख्या २१६ दाम सिर्फ १।।)

९ कम्ब कारभ और निवारण—श्री महावीर प्रसाद पोद्दार। इस पुस्तकमें कम्बके कारणों और निवारणके उपार्थोंपर विस्तारसे बिचार किया गया है। हिंदीमें ही नहीं, भारतकी किसी दूसरी भाषामें भी कम्बपर ऐसी पुस्तक अबतक नहीं निकली है। छपाई कायज बिस्ड बड़िया दाम सिर्फ २)

व्यवस्थापक, आरोग्य-ग्रंथमाला, गोरक्षपुर

—: अगर आप चाहते हैं :—

कि

- आपके घरभरका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहे,
- दवा-बाक्स पिड छूटे
- स्नान-पान व्यायाम आदिके बारेमें जरूरी हिदायतें मिलें,
- भोजन-सर्बशी खोजोंका नया-से-नया ज्ञान प्राप्त हो
- नामी प्राकृतिक चिकित्सकोंके लेख पढ़नेको मिलें,
- बिना दवा-दरपनके पुराने रोगोंसे छुटकारा पाए ह्रमंकि बयान उन्हींकी जबाबी जानें,
- 'आरोग्य-ग्रंथमाला' की पुस्तकें रियायती मूल्यपर मिलती रहें तो

'आरोग्य'

मासिकके ग्राहक बन जाएं। इसका हर अंक स्वतंत्र पुस्तककी भांति होता है। वार्षिक मूल्य १।। एक अंकका सात भागा।

व्यवस्थापक, 'आरोग्य'—गोरक्षपुर

